गाउँमा बस्ने दृष्टिविहीनहरुका लागि
समूदायमा आधारित पुनर्स्थापन

स्थलगत कार्यकर्ताहरुका लागि

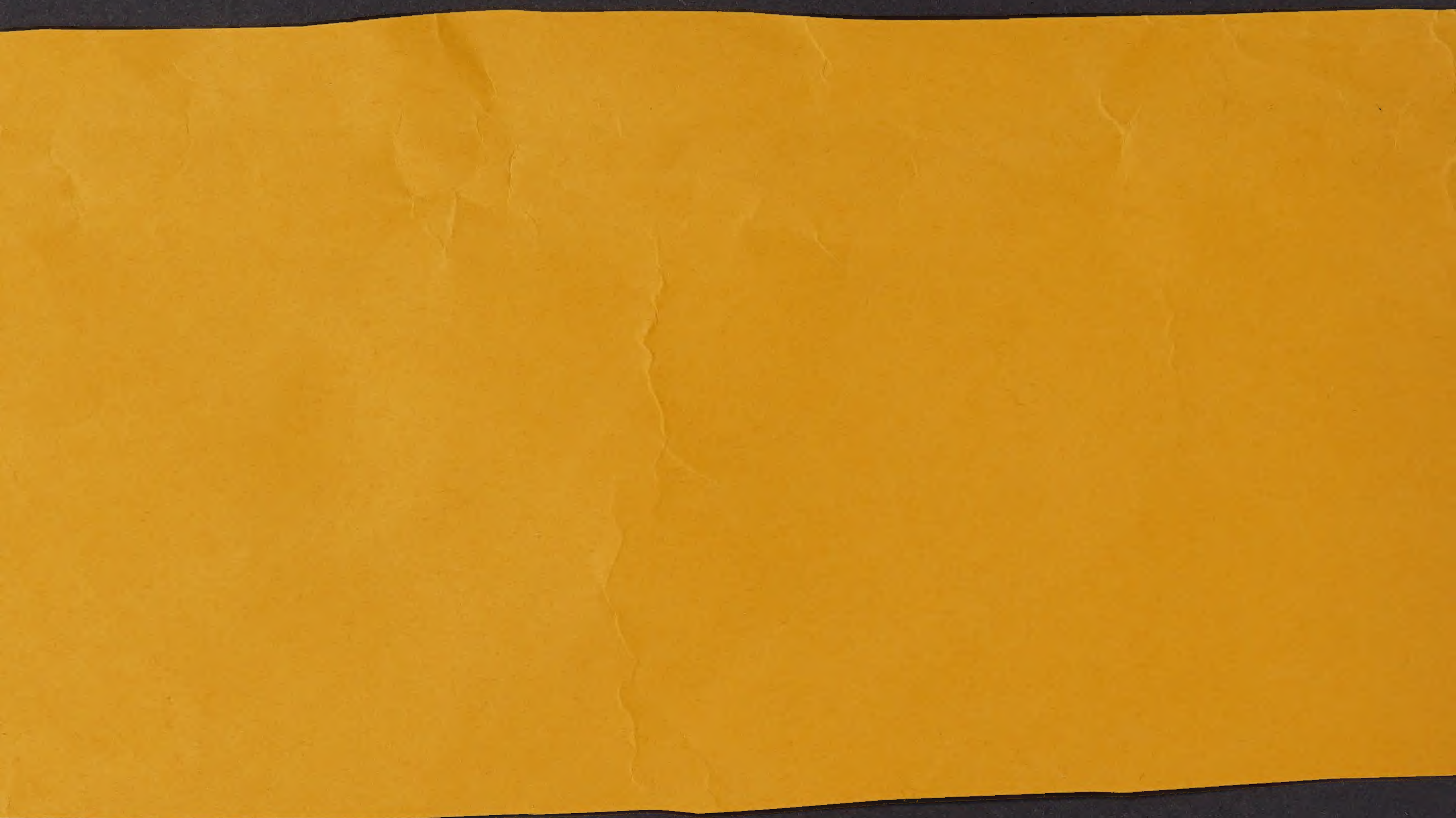
तालीम निर्देशिका



हेलेन केलर
इन्टरनेशनल
इन्कर्पोरेटेड
काठमाण्डौ, नेपाल

I FOUND THIS DELIGHTFUL O+M
ILLUSTRATED BOOK IN NEPALI (?)
WHEN I WAS TRAVELLING IN NEPAL
IN THE 90's. MAYBE YOU CAN FIND
A PLACE FOR IT?

MICHAEL METEYER



गाउँमा बस्ने दृष्टिविहीनहरुका लागि
समुदायमा आधारित पुनस्थार्पन

स्थलगत कार्यकर्ताहरुको लागि तालीम निर्देशिका

लेखक
जे. कर्क हर्टन

चित्र बनाउने : गंगाधर शारु

प्रकाशक

Acknowledgement:

This Nepali edition of Helen Keller International's publication of the " Community-Based Rehabilitation of the Rural Blind - ***A Training Guide for Field Workers***", by J. Kirk Horton, (1986) was made possible through the generous support of Lloyd and Sabina Magdalinski.

Having this excellent guide available in Nepali to those working in the field is bound to have far-reaching benefits for the visually impaired.

जे कर्क होर्टन द्वारा लिखित पुस्तकको नेपाली प्रकाशन “फिल्ड कार्यकर्ता को लागि तालीम निर्देशिका”, लोयड र सबिना माग्डालिन्स्कि को उदार सहयोग बाट भएको हो ।

नेपालीमा अनुवाद गरिएको यस पुस्तक दृष्टिशक्ति कमजोर भएका व्यक्ति संग काम गरिरहेका व्यक्तिहरू का लागि ज्ञानमुलक र फाईदाजनक हुनेछ ।

विषय-सूची

प्राक्कथन

स्थानीय, समुदायमा आधारित शिक्षा, पुनर्स्थापन, र रोजगारसम्बन्धी तालीम विकासोन्मुख मुलुकका दृष्टिविहीन वालबालिका र प्रौढहरूको सहयोगको लागि हेलेन केलर इन्टर्नेशनलले चलाएको सेवा कार्यक्रमका आधारशीला हुन् । सन् १९६० को दशकको शुरूमा हेलेन केलर इन्टर्नेशनलले, खास गरी, तेश्रो मुलुकका गाउँमा बस्ने गरीबहरूको प्रतिनिधित्व गर्ने, दृष्टिविहीन नर-नारी तथा सेवा नपाएका लाखौं बालबालिकाहरूको खाँचोलाई समेट्ने लक्ष्य गरेर लागतप्रभावी र कार्यकुशल तालीमको नमूनाको रूपमा पहिलो पल्ट यस समुदायमा आधारित प्रयासको सञ्चालन गरेको थियो । हुन त, शुरूमा यस नयाँ नमूनारूपको प्रयासलाई शंसयको दृष्टिले हेरिएको थियो किनभने यो पहिले नै स्थापित भइसकेको केन्द्रमा आधारित ढाँचाबाट बिलकुलै बेग्लै प्रकारको थियो, तर स्थानीय सरकार र निजी निकायहरूको वीचमा यो दीर्घकालीन रूपले चल्न सक्ने सावित हुन आयो र त्यहाँ आज अपांगहरूको सेवा समुदायको सीमा-वाहिर-कार्यक्रमहरूमा एकीकृत गरिएका छन् । नियमित तथा पूर्ण मानसिक विकास होस् भन्नाको लागि यथाशीघ्र ऐन्द्रिक र प्रारम्भिक वाल-तालीम शुरू गरिहाल्न यस ढाँचालाई विकास गरेर यसमा दृष्टिविहीन शिशुहरू तथा वहुविकलाङ्ग दृष्टिविहीन वालहरू, तिनका आमाहरू, र परिवारहरूको पनि सेवा समावेश गरिएको छ ।

यसमा जुन धारणा अपनाइएको छ त्यो बिलकुलै साधारण खालको छ । स्थानीय युवा-युवतिहरूलाई छानी तिनीहरूलाई हेलेन केलर इन्टर्नेशनल र स्वदेशीय समकक्षीय पदाधिकारीद्वारा शिक्षा तथा पुनर्स्थापन कार्यकर्ताको रूपमा तालीम दिइन्छ । आँखा देख्ने शक्ति नहुनाले भोग्नुपर्ने कठिनाइको ज्ञान अभिवृद्धि गर्न तथा सिकेर हासिल गर्न गइरहेको सीप र विशेष प्रविधिहरूमा आत्मविश्वास वढाउन यी स्थलगत कार्यकर्ताहरूले यसै तालीमको अङ्गको रूपमा आँखामा पट्टी लगाउने गर्छन् । यसै सिलसिलामा तिनीहरूलाई गाउँमा एकलै हिंडडुल गर्न, आफ्नो स्वास्थ्यको हेरचाह गर्न, घरको कामकाज गर्न तथा स्थानीय कलाकौशल, व्यापार व्यवसाय र कृषिकार्यद्वारा आय आर्जन गर्न, दृष्टिविहीनहरूलाई चाहिने सीपहरू सिकाइन्छ ।

तालीम हासिल गरिसकेपछि स्थलगत कार्यकर्ताहरूले आफूले सिकेका शीपहरू एकपटकमा दशजनासम्म प्रौढहरूलाई तालीम दिएर ६ महीनादेखि वर्षदिनभित्रमा पूर्णरूपले आत्मनिर्भर हुन सक्ने गरी आफ्ना दृष्टिविहीन शिक्षार्थीहरूलाई सिकाउने गर्छन् । दृष्टिविहीन वालवालिकाहरू र तिनीहरूका आमाबाबु र परिवारका अन्य सदस्यलाई स्थानीय शिक्षा प्रणालीअन्र्तगत तालीम दिंदा अवश्य धेरै समय लाग्छ तर लागत थोरै हुन्छ र वालवालिका परिवारकै भरणपोषणमा घरमै रहन्छ जुनकुरा तिनीहरूको सामाजिक एकीकरण र सामान्य विकासको लागि आवश्यक हुन्छ ।

हेलेन केलर इन्टर्नेशनलको प्राविधिक सहयोग र तालीमद्वारा विकसित गरिएका नमूना परियोजनाहरूबाट स्वदेशीय समकक्षीय पदाधिकारीले आफ्नो देशमा शिक्षा र पुर्नस्थापन कार्यक्रमको व्यवस्था कसरी गर्ने र तिनलाई कसरी दिगो राख्ने भन्ने कुरा सिक्छन् । यस ढाँचालाई पछि थोरै खर्च लागतमा भैरहेकै कामदारहरूलाई लगाएर भएकै सामाजिक सेवा प्रणालीअन्र्तगत विस्तार गरेर लागू गर्न सकिन्छ । यी कार्यक्रमहरू एकपटक सञ्चालन भएको देखिएपछि हेलेन केलर इन्टर्नेशनलले तिनको विस्तार गर्न र तालीम दिंदै जान चाहिने प्राविधिक सहयोग दिंदै जान सक्छ ।

यी कार्यक्रमहरूले विकासोन्मुख देशमा भएका ३७ लाखभन्दा बढी दृष्टिविहीनहरूलाई आत्मनिर्भर हुने वाटो देखाइसकेका छन् । सबभन्दा पहिले भारतमा, त्यसपछि फिलिपिन्स, इण्डोनेशिया, श्रीलंका, फिजी, पेरू, पपुवा न्यू गिनी, पश्चिम सामोआ, र हालसालै नेपालमा, वर्षौंसम्म चल्न सक्ने

समुदायमा आधारित शिक्षा र पुर्नर्स्थापन सेवा स्थापना गर्न हेलेन केलर इन्टर्नेशनलले सरकार तथा अरू निजी संस्थाहरूसँग मिलेर काम गर्दै आएको छ ।

पुर्नस्थापन स्थलगत कार्यकर्ताको लागि तयार गरिएको प्रस्तुत पुस्तिका हेलेन केलर हन्टर्नेशनलको शिक्षा तथा पुनर्स्थापन विभागका एक सदस्यद्वारा इण्डोनेशियाको लागि लेखिएको हो । यसको यो दोश्रो आवृत्तिले यस पुस्तिकाबाट एउटा ठूलै आवश्यकता पूर्ति गर्न सकेको छ भन्ने दर्शाउनुको साथै सेवा पाउन नसकिरहेका असंख्य संख्यामा दृष्टिविहीनहरू भएका अनेकन् देशहरूको लागि यसको उपादेयता सिद्ध भएको छ ।

जोहन एम्. पाल्मर
कार्यकारिणी निर्देशक
हेलेन केलर इन्टर्नेशनल

कृतज्ञताज्ञापन

यो स्थलगत पुस्तिकाको प्रकाशन कैएन व्यक्ति र संस्थाहरूको दिलैदेखिको सहयोग नभएको भए सम्भव हुने थिएन । सबभन्दा पहिले त म यसको लागि गणतन्त्र इण्डोनेशियामा, शिक्षा तथा संस्कृति मन्त्रालयमा चारवर्षसम्म काम गर्ने अवसर जुटाइ दिएकोमा हेलेन केलर इन्टर्नेशनललाई धन्यवाद ज्ञापन गर्न चाहन्छु ।

"दृष्टिविहीनहरूको अनौपचारिक शिक्षा" आयोजना - जसको एउटा उपज यो पुस्तिका पनि हो - इण्डोनेशियाका दृष्टिशक्ति कमजोर भएकाहरूको सेवाको सुधार र विस्तार गर्ने सरकारको कार्यक्रमको एक सानो अंश मात्र हो । आयोजनासम्बन्धी कामहरू मन्त्रालयअर्न्तगत शिक्षा तथा सांस्कृतिक अनुसन्धान र विकास विभागको निर्देशनमा स्कूल-बाहिरको शिक्षा, युवा तथा खेलकूद महानिर्देशनालयबाट भएका थिए ।

आर्थिक सहयोग प्रदान गर्ने विभिन्न दातृ संस्थाहरू पनि धन्यवादका पात्र छन् । संयुक्त राज्य अन्तरराष्ट्रिय विकास संस्था (ग्राण्टस् एड्-एशिया जी१२९९ र जी८३-१४१) बाट प्राप्त रकमले आयोजनालाई सम्भव बनाइदिनुका साथै यस पुस्तिकाको विकास र स्थलगत परीक्षणमा पनि सहयोग पुऱ्याएको छ । थप आर्थिक सहयोग पश्चिम, जर्मन स्वयं सेवी संगठन, क्रिश्चियन ब्लाइन्ड मिशन इन्टर्नेशनल, क्यानाडाली दूतावास, इण्डोनेशियाको राष्ट्रिय समाज कल्याण परिषद्, यूनिसेफ, बादन पेलेनेसियन दान पेन्गेम्बान्गान पेन्डिडकियान दान केबुदयान (शैक्षिक तथा सांस्कृतिक अनुसन्धान र विकास विभाग), आई बी एम् वर्ल्ड ट्रेड अमेरिकाज/फार इष्ट कर्पोरेशन, र हेलेन केलर इन्टर्नेशनलबाट प्राप्त भएको छ । आयोजनाको पछिल्लो चरणमा जाकार्तास्थित अमेरिकन विमेन एशोसियशनबाट, खास गरी, यस आयोजनाअन्तरगत तालीम प्राप्त मानिसहरूलाई आय आर्जन हुने काम गर्न रकम उपलब्ध भएको छ ।

यस पुस्तिका तयार गर्न विश्व स्वास्थ्य संगठन, यूनिसेफ, हेस्पेरियन फाउण्डेशन, अमेरिकन फाउण्डेशन फर द ब्लाइन्ड, फोरसाइट (अष्ट्रेलिया), र अमेरिकन प्रिन्टिङ्ग हाउस फर द ब्लाइन्ड आदि विभिन्न स्रोतहरूबाट सहयोग लिइएको छ ।

यस सन्दर्भमा विशेष सराहनीय दुईजनाको नाम उल्लेख्य छ । फ्रान्स हरसन सस्रनिन्ग्रात शुरूदेखिनै यस आयोजनामा सक्रिय रहनुभएको हो । जाकार्तास्थित आयोजना कार्यान्वयन इकाईका प्रमुख तथा इण्डोनेशियाली दृष्टिविहीनहरूको कल्याण महासंघका अध्यक्ष वहाँ श्री सस्रनिन्ग्रान्तले सबै आयोजना स्थलहरूको निरीक्षण गरी मूल्याङ्कन गर्नुका साथै कार्यक्रम-सम्बन्धमा आफ्नो सहभावना र दृढ समर्थन जनाउनुभएको थियो । प्रशिक्षकहरूका पनि प्रशिक्षक पुर्वान्तो हादिकास्माले पनि यस आयोजनामा अथक प्ररिश्रम गर्नुभएको थियो ।

अन्तमा, हामी ती आठजना सुपरिवेक्षकहरू र, खासगरी, तालीम लिएर *गोतोङ्ग रोयोङ्ग* अर्थात् पारस्परिक सहयोगको सच्चा अर्थमा इण्डोनेशियाली परम्परागत भावनाले आफ्ना दृष्टिविहीन छिमेकीहरूलाई निरन्तर सेवा गर्दै आउने ती ६८ जना स्वयंसेवी स्थलगत कार्यकर्ताहरूप्रति पनि, उहाँहरूको उत्साह र कडा परिश्रमको लागि आभार व्यक्त गर्दछौं ।

यसमा समावेश भएका चित्रहरू इण्डोनेशियाका एकजना ग्रामीण कलाकार सुजातिम युनिआर्तिले बनाउनु भएको हो । भिक्टोरिया शेफिल्डले आँखासम्बन्धी खण्डको समीक्षा गरेर अमूल्य सुझाव दिनुभएको छ । दृष्टिविहीनहरूले बगैंचामा गर्ने कामसम्बन्धी खण्ड टिम स्निफेनले मिलाइदिनुभएको हो । सम्पूर्ण पुस्तिकाको ढाँचा मिलाउनुको साथै यसलाई सम्पादन गरी प्रकाशनयोग्य बनाउने काम मार्था कीहनबाट भएको हो ।

जे. कर्क हर्टन

पृष्ठभूमि

यो तालीम पुस्तिका इण्डोनेशियामा हेलेन केलर इन्टर्नेशनलद्वारा शिक्षा तथा संस्कृति मन्त्रालयको अनुसन्धान र विकास विभाग र स्कूल-बाहिरको शिक्षा, युवा र खेलकूद निर्देशनालयको सहयोगमा सञ्चालित आयोजनाको उपज हो ।

इण्डोनेशियामा, विकासोन्मुख विश्वका धेरैजसो भागहरूमा झैं, आँखा पटक्कै नदेख्ने र देख्नमा कमजोर भएका मानिसहरूको चासो राखिन्छ तर, आवासीय शिक्षा र पुनर्स्थापन सुविधाहरू असाध्यै सीमित छन् र तालीमको खाँचो भएका मानिसहरू यति धेरै छन् कि तिनीहरू सबैलाई सेवा पुऱ्याउनु सम्भव छैन ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनको अनुमानअनुसार तेश्रो विश्वको धेरैजसो भागमा एक प्रतिशत जनसंख्या देख्नमा कमजोर भएका छन् । यथार्थ तथ्याङ्कको अभावमा यसैलाई निर्देशक सूचक मानेर हेर्ने हो भने, १६ करोड जनसंख्या भएको इण्डोनेशियामा पटक्कै नदेख्ने वा देख्ने शक्ति अति नै क्षीण भएका मानिसहरूको संख्या करीबन् १६ लाख छन् । स्वास्थ्य मन्त्रालयबाट पाँचओटा प्रान्तमा हालसालै गरिएको सर्वेक्षणबाट इण्डोनेशियामा दृष्टिविहीनहरूको संख्या योभन्दा पनि बढी हुन सक्छ । इण्डोनेशियामा देख्ने क्षमताको हिसाबले विकलांग भएका बालबालिकाहरूको लागि चलाइएका कार्यहरूले १५,००० भन्दा कम्ती मात्र अर्थात् लक्ष्यित जनसंख्याको एक प्रतिशतभन्दा कमलाई मात्र सेवा पुऱ्याउन सकेका थिए । यसको अतिरिक्त, धेरैजसो सेवाहरू यस्ता थिए जुन युवाहरूको लागि त्यो पनि शहरमा बस्नेहरूको लागि मात्र हेरी तजबीज गरिएका थिए, जब कि धेरैजसो दृष्टिविहीनहरू ४० वर्षभन्दा माथिका र ग्रामीण क्षेत्रमा बस्ने थिए ।

यो कुरा बुझेर, शिक्षा मन्त्रालयले सन् १९८१ मा विभिन्न समुदायका दृष्टिविहीनहरूलाई तिनीहरूको आफ्नो समुदायमै, स्वयंसेवी स्थलगत कार्यकर्ताको उपयोग गरेर तिनीहरूबाट आधारभूत शिक्षा र तालीम पुऱ्याउने कार्यक्रमको तजबीज गर्नमा मद्दत गर्न हेलेन केलर इन्टर्नेशनलाई अनुरोध गऱ्यो ।

हेलेन केलर इण्टर्नेशनलले पटक्कै नदेख्ने र देख्नमा कमजोर भएका मानिसहरूको लागि समुदायमा आधारित शिक्षा र पुनर्स्थापनको विकास-सम्बन्धमा काम गरी आएको झण्डै दुई दशक भैसकेको छ । जुन सिद्धान्तहरूमा यी कार्यक्रमहरू आधारित छन् ती सरल र स्पष्ट छन् : तिनीहरूबाट लक्ष्यित व्यक्तिलाई उसको आफ्नै समुदायमा रहनदिइन्छ; उसले हासिल गर्ने सीपको प्रयोग जुन ठाउँमा गर्ने हो त्यहीं नै उसलाई पुनर्स्थापन गरिदिने व्यवस्था गर्न स्थानीय कार्यकर्ताहरूलाई तालीम दिइन्छ; र यस काममा परिवार र समुदायलाई पनि सक्रिय रूपले संलग्न गराइन्छ ।

समुदायमा आधारित कार्यक्रमबाट लाभ

यस्तो समुदायमा आधारित कार्ययोजनाका धेरै लाभ छन् । धेरैजसो अशक्त मानिसहरूले सामना गर्नपरिरहेको साऱ्है कठिन बाधा तथा अवरोधहरू समुदायका अन्य सदस्यहरूको उनीहरूप्रतिको नकारात्मक भावना हो । लक्ष्यित व्यक्तिको आफ्नै घर समुदायमा पुनर्स्थापन सेवा दिइने भएपछि, यस्ता भावना तथा कट्टरपना दिनानुदिन घट्दै जानेछन्; स-साना वालवालिकाको हकमा त यस्ता भावहरू बढ्न नै पाउँदैनन् ।

धेरैजसो विकासोन्मुख मुलुकहरूमा विस्तारित परिवार समाजको आधारभूत संरचना बनेको हुन्छ । समुदायमा आधारित तालीमले विस्तारित परिवारलाई पुनर्स्थापन प्रक्रियाको प्रमुख कारकको रूपमा प्रयोग गर्छ । दिइने तालीम उपयुक्त हो भन्ने कुराको पनि यसले निश्चित गर्छ । सीपहरूको प्रयोग हुने ठाउँमा कृत्रिम वातावरणबाट जानेको कुरा स्थानान्तरण गर्नमा हुने कठिनाइ न्यून हुन्छ ।

अन्तिम कुरा लागत प्रभावकारिताको हो । फिलिपिन्समा हालसालै गरिएको यस्तै खालको समुदायमा आधारित कार्यक्रमको अध्ययनले समुदायमा आधारित कार्यक्रमको लागतमा परम्परागत स्थानीय ढाँचाको तुलनामा २५ देखि ३५ प्रतिशत कम भएको देखिएको छ । स्वास्थ्य, समाज कल्याण र शिक्षा समस्याको भार सीमित साधनमाथि अतिशय पर्ने भएको विकासोन्मुख विश्वमा, यस्ता सेवाहरू धेरै मानिसहरूलाई पुऱ्यादिनुपर्ने अवस्थामा, सामाजिक कार्यक्रमको लागत-प्रभावकारिता निर्णायक हुन्छ नै ।

इण्डोनेशियाली आयोजना : दृष्टिविहीनको लागि अनौपचारिक शिक्षा

सन् १९८१ को अगष्ट महीनामा, तीस लाख जति जनसंख्या भएको मध्य-जाभाको एउटा क्षेत्र, जोगजाकार्तामा तीनओटा प्रशिक्षण स्थलमा एउटा अग्रगामी आयोजना थालिएको थियो । शुरूको पहिलो अनुभवबाट प्रोत्साहित भएर त्यो आयोजनालाई झण्डै अस्सी लाख जनसंख्या भएको राजधानी शहर जाकार्ता र अन्दाजी सोऱ्ह लाख जनसंख्या भएको मलुकु - यी दुई क्षेत्रमा गरी थप पाँच स्थलमा विस्तार गरियो ।

अर्को तीन वर्षमा, ६७ स्थलगत कार्यकर्ता र सुपरिवेक्षकहरूको साथै प्रशिक्षार्थीलाई प्रशिक्षण दिने एकजनालाई तालीम दिइयो । कैयौं सय दृष्टिविहीनहरूले, जसमध्ये धेरैले पहिले कुनै किसिमको विशेष तालीम पाएका थिएनन्, आफ्ना परिवार र समुदायहरूको उत्पादनशील सदस्य बन्न आवश्यक सीपहरू हासिल गरे ।

यो आयोजना व्यावहारिक र कम खर्चालु पनि साबित भयो । सन् १९८३ मा औपचारिक रूपले भएको मूल्याङ्कनबाट दृष्टिविहीनहरूको क्षमताबारेमा शुरूशुरूमा समुदायका सदस्यहरूबाट संशय व्यक्त गरेको देखिए पनि, नमूना सर्वेक्षण गरिएकोमा ९८ प्रतिशतमा सकारात्मक रूपले भावनामा परिवर्तन आएको देखियो । यही मूल्याङ्कनबाट उक्त नमूना सर्वेक्षणमा अन्तर्वाता लिइएका दृष्टिविहीनहरूमध्ये पचास प्रतिशतले परिवार र समुदायको आर्थिक गतिविधिमा योगदान गर्न थालेको पनि देखियो ।

यस आयोजनाबाट पाइएका अतिशय महत्वपूर्ण पाठहरूको एउटा, त्यो मूल्य थियो जुन दृष्टिविहीनहरूबाट तिनीहरूका आफ्ना परिवार र समुदायलाई हुन सक्ने साँचिकैको योगदानमा पुनर्स्थापन सेवालाई केन्द्रित गर्नुको थियो । खासगरी, स-साना आय-आर्जन हुने क्रियाकलापमा भाग लिन सक्नुले तिनीहरू आफैलाई र तिनीहरूको परिवारलाई अति खाँचो भएको आय सफलतापूर्वक आर्जन गर्न दिनुको साथै तिनीहरूलाई स्वाभिमानको भावना हासिल गर्न अथवा केही हदमा पुनर्प्राप्ति गर्न सघाउ पुगेको देखियो ।

संगठन र प्रशासन । यस प्रकारको कार्यक्रमको सफलता, निसन्देह, केही हदसम्म त्यो कार्यक्रमको प्रशासन र मूल्याङ्कन गर्न सक्ने संरचना हुनुमा भर पर्छ । इण्डोनेशियामा यो संरचना शिक्षा तथा संस्कृति मन्त्रालयको स्कूल-बाहिरको शिक्षा, युवा, र खेलकूद महानिर्देशनालयको रूपमा रहेको थियो । कार्यक्रमहरू सामुदायिक शिक्षाको निर्देशनालयको उपजिल्ला तहमा कार्यान्वयन गरिएका थिए, जसमा सबै किसिमका स्कूल-बाहिरका क्रियाकलापहरूको विकास र प्रशासनको जवाफदेही हुन्छ ।

इण्डोनेशियामा सामुदायिक सेवा र सहभागिताको लामो परम्परा भएको हुनाले नै ग्रामीण तहमा स्वयंसेवी स्थलगत कार्यकर्ताहरूको प्रयोग विशेष गरी उपयुक्त हुन गएको हो । दुइओटा आधारभूत अवधारणा - एउटा, *गोटोङ्ग रोयोङ्ग* अर्थात् आपसी सहयोग, अर्को *मुश्यावोराह* अर्थात् सहमतिमा आउने छलफलको प्रक्रियामा ग्रामीण इण्डोनेशियाली सामाजिक प्रक्रियाहरू आधारित भएका

हुन्छन् । यी दुवै अवधारणा ग्रामीण तहमा, स्वास्थ्य, पोषण, साक्षरता अथवा परिवार नियोजन जुनसुकैमा होस् कार्यक्रमहरू कार्यन्वयन गर्ने स्थलगत कार्यकर्ताहरूद्वारा राम्रोसित बुझेर व्यवहृत गरिएका हुन्छन् ।

हेलेन केलर इन्टर्नेशनलको समुदायमा आधारित पुनर्स्थापन कार्यक्रम यी नै समुदाय संरचनामा विकसित भएको हो । अक्सर हामीहरू अशक्त मानिसहरूको लागि सेवाहरू चालु सामुदायिक विकास कार्यक्रमहरूमा एकीकृत गर्नुभन्दा धेरै नै विशेष प्रकारको र छुट्टै प्रणाली विकास गर्न आकर्षित हुन्छौं ।

तालीम प्रक्रिया । सुपरिवेक्षक र स्थलगत कार्यकर्ता दुवैलाई अन्दाजी ९ महीना अवधिको तालीम दिइएको थियो । जम्मा पाठ्यक्रम ७२ घण्टाको थियो; शुरूमा ४८ घण्टा (१६।१६ घण्टाको सत्र गरी) तालीम सत्र पूरा गरिसकेपछि ६ देखि ८ महीना सुपरिवेक्षकको निर्देशनमा स्थलगत कार्य गराइयो । यो अभ्यास पूरा भएपछि ८ ओटा ३।३ घण्टाको सत्रबाट तालीम विर्सजन गरियो ।

यसको लक्ष्य स्थलगत कार्यकर्ताहरूले दृष्टिविहीनहरूलाई आफ्नो परिवार तथा समुदायमा बसी अरू उत्पादनशील जीवन-यापन गर्न मद्दत गर्न सक्ने सीप प्राप्त गर्न सकून् भन्ने थियो । यसैले ब्रेल अन्ध लिपि पढ्ने र लेख्ने तथा कार्यमूलक गणित जस्ता विशेष सीपहरू समावेश गरिए पनि दृष्टिविहीन मानिसको दैनिक जीवनमा गरिने क्रियाकलापलाई सुधार गर्ने खालका सीपहरूमा बढी जोड दिइयो र यसैले यसमा पूर्वाभ्यास र गमनशीलता, दैनिक क्रियाकलाप, आधारभूत शिक्षा र उपयुक्तता हेरी काम गर्ने सीप समावेश गरियो । स्थलगत कार्यकर्ताहरूलाई साधारण आँखासम्बन्धी विज्ञान र आँखा नदेख्ने र दुरुस्त नदेख्नुको साधारण कारणहरूको परिचय दिइयो ।

यी प्रत्येक सीपको क्षेत्रलाई दिइने स्थानीय समुदायको खाँचोलाई दृष्टिगत गरी अनूकुल पारियो । जस्तो कि, कुनै कुनै ग्रामीण समुदायमा तालीम दिंदा धानको खेतको बीचको बाटोमा लामो लठ्ठी लिएर एक्लै हिंडन सिकाउने गरियो भने शहरी क्षेत्रमा त्यसो गरिएन ।

त्यसरी नै धानको खेती गर्ने ठाउँमा सिकाइने कामका सीपहरू वन-जंगल भएको क्षेत्रको लागि उपयुक्त भएनन् । सफल तालीमको खाँचो जुन वातावरणमा यो तालीम दिइने हो त्यसको लागि व्यावहारीक र उपयक्त हुनुमा रहन्छ ।

स्थलगत कार्यकर्ताको शैक्षिक पृष्ठभूमि धेरै नै फरक फरक हुन्छ । यसैकारणले, अरूको अतिरिक्त, तिनीहरूको तालीम सैद्धान्तिकभन्दा बढी व्यावहारिक पारिएको थियो ।

सिक्ने काम प्रदर्शन, छोटो अवधिको वास्तविक स्थलगत अनुभव र छोटो व्याख्यानको सम्मेलनबाट हुन्थ्यो । यसलाई गृहकार्यद्वारा र अन्तत: यो अग्रगामी आयोजनाको कार्यान्वयनको अवधिमा विकसित स्थलगत परिक्षित संशोधित र उत्पादित प्रस्तुत तालीम पुस्तिकाद्वारा प्रभावकारी बनाइयो । स्थलगत कार्यकर्ताहरूको आँखामा तालीमको अवधिमा धेरै बाजि पट्टी बाँधियो । यसले गर्दा तिनीहरूलाई नयाँ नयाँ सीपहरूको अभ्यास गर्ने र कमसेकम केही हदसम्म आँखा नदेख्ने अवस्थाको अनुभव गर्ने मौका प्राप्त भयो ।

प्रस्तुत तालीम पुस्तिकाको प्रयोग

यस तालीम आयोजनाबाट हामीले शिकेका केही कुराहरू इण्डोनेशियाको सन्दर्भमा अतुलनीय छन् भने, अन्य कुराहरू अन्यत्रको लागि मूल्यवान् हुने छन् । यस पुस्तिकाको प्रयोग गर्दा, त्यस्तै खास देश वा क्षेत्रको सन्दर्भमा, निसन्देह, अनुकूल हुने गरी मिलाउनुपर्ने हुन्छ, तर आधारभूत विचार र सिद्धान्तहरू संसारका धेरै क्षेत्रहरूमा लागू हुन सक्ने खालका छन् ।

स्पष्ट र खुलासा पार्नको लागि यो पुस्तिका विषयवस्तुअनुसार विभिन्न खण्डहरूमा विभाजित गरिएको छ । कुनै पनि राम्रो समुदायमा आधारित पुनर्स्थापन कार्यक्रम अशक्त व्यक्ति र उसको परिवार तथा समुदायका सदस्यहरूसहित विकसित गरिएको "पुनर्स्थापन योजना" बाट शुरू गरिएको

हुन्छ; यस पुस्तिकामा समाहित विशेष प्रकारका सीपहरूलाई यसैले वृहद् व्यावहारिक, व्यावसायिक योजनाको रूपमा एकीकृत गर्नुपर्ने हुन्छ ।

हाम्रो प्रयास अशक्त मानिसहरूलाई पुनर्स्थापन सेवा जुटाइदिने भएको हुनाले प्रस्तुत निर्देशिका संसारभरिका अरूलाई पनि उपयोगी नै होला भनी हेलेन केलर इन्टर्नेशनलका हामीहरू आशा गर्छौं । हाम्रा विचारमा यो तालीम निर्देशिका अशक्त मानिसहरूको लागि जागृति, शिक्षा र समान अवसर ल्याउने विकासवादी प्रक्रियामा एउटा अर्को कदम हो । हामी तपाईंहरूको राय-सुझावको स्वागत गर्छौं ।

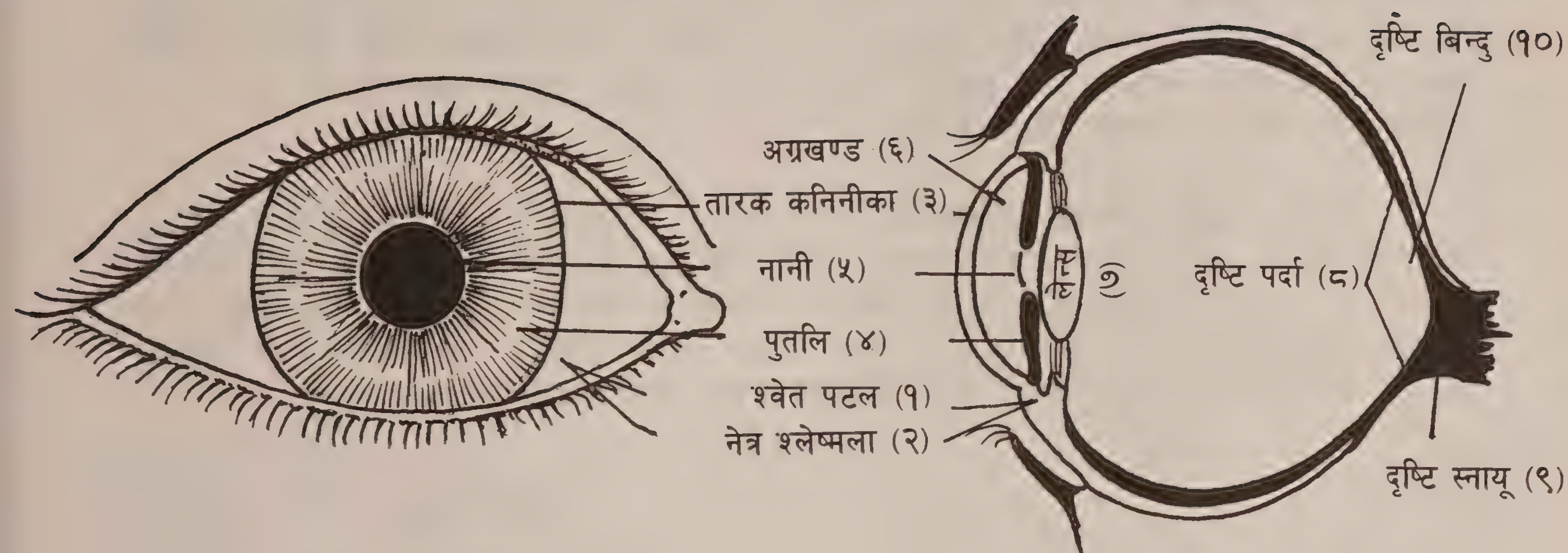
लरेन्स एफ्. क्याम्पबेल
निर्देशक
शिक्षा तथा पुनर्स्थापन

तालीम निर्देशिका

भाग एक :	आँखा
भाग दुई :	पूर्वाभ्यास र गमनशीलता
भाग तीन :	दैनिक क्रियाकलाप
भाग चार :	आधारभूत शिक्षा
भाग पाँच :	व्यावसायिक सीप

भाग एक

आँखा



आँखाको अघिल्लो भाग — आँखाको गेडीको छेउको भाग (भित्रपट्टि)

यो आँखाको चित्र हो । यसमा देखिएको त्यो सेतो भागलाई स्कलेरा अर्थात् स्वेत पटल (१) भन्छन् ।

स्वेत पटलको अघिल्लो भाग एउटा पातलो सफा जालीले ढाकेको हुन्छ । त्यसलाई कञ्जेक्टिभा अर्थात् नेत्र श्लेष्मला (२) भन्छन् । यो जालीले स्वेत पटलको अघिल्लो भागलाई ढाकेर आँखाको ढकनीको भित्रपट्टि भित्री जस्तो भएर फैलिएको हुन्छ ।

आँखाको अघिल्लो भागमा एउटा सफा स्वच्छ "झ्याल" हुन्छ जसलाई कर्निया अर्थात् तारक कनिनीका (३) भन्छन् । प्रकाशलाई आँखाको पछिल्लो भागमा तारक कनिनीका भएर जानुपर्छ । स्वस्थ कर्निया सफा र पारदर्शी हुन्छ; यसमा कुनै चोटपटक लागेमा यसको रङ्ग दूध जस्तो सेतो हुन जान्छ । यसले गर्दा प्रकाशलाई आँखाको पछिल्लो भागसम्म पुग्न दिँदैन र मानिसले सामान्य रूपले देख्न सक्दैन । त्यस अवस्थामा जालीले तारक कनिनीकालाई ढाकेको हुँदैन ।

तारक कनिनीकाको पछाडि आइरिस अर्थात् पुतलि (४) हुन्छ । यो पुतलि विभिन्न रङ्गको हुन सक्छ । इण्डोनेशियाका मानिसमा यो पुतलि धेरैजसो खैरो हुन्छ भने यूरोपेलीहरूमाचाहिँ नीलो, हरियो वा खैरो हुन्छ । कसैका आँखा खैरा वा नीला छन् भन्दा हामीले त्यो मानिसका आँखाका पुतलिको रङ्गको कुरा गरिरहेका हुन्छौं ।

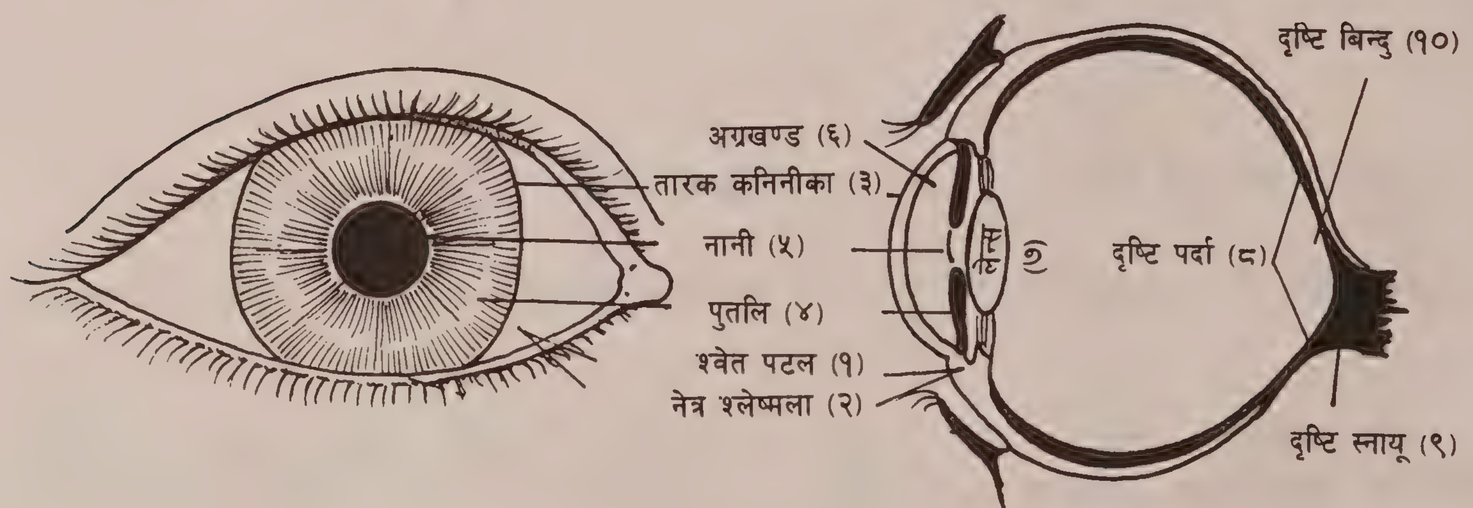
पुतलिको बीचको कालो प्वाल प्यूपिल अर्थात् आँखाको नानी (५) हो । आँखाको नानीले आँखाभित्र पस्ने प्रकाशको मात्रालाई नियन्त्रण गर्छ । पुतलिमा रहेका मांशपेशीहरूले आँखाको नानीलाई सानो वा ठूलो बनाउँछ । चकहिलो प्रकाशमा पुतलि फुक्छ र आँखाभित्र पस्ने प्रकाशको मात्रालाई कम

गर्न र आँखाको नानी सानो हुन जान्छ । अँध्यारोमा, पुतलि खुम्चिएर आँखाको नानीलाई ठूलो पारिदिन्छ । आँखाभित्र बढी प्रकाश जान दिन्छ ।

तारक कनिनीका र पुतलिको बीचमा आण्टिरिअर च्याम्बर अर्थात् अग्रखण्ड (६) हुन्छ । यो ठाउँ सफा तरल पदार्थले भरिएको हुन्छ ।

पुतलिको पछाडि लेन्स अर्थात् लेन्स (७) हुन्छ । यो लेन्स सफा हुन्छ । यो चश्माको लेन्स जस्तै हो तर त्योभन्दा निकै सानो हुन्छ । यसको काम प्रकाशका किरणहरूलाई आँखाको पछिल्लो भागमा केन्द्रित गर्नु हो । यसैबाट छिरेर प्रकाशले जानुपर्ने भएकोले यो सफा हुन्छ । साथै, यो लचिलो हुन्छ र यसले आफ्नो आकार बदल्न सक्छ । विभिन्न दूरीमा रहेका वस्तुहरू स्पष्ट गर्नुपर्ने भएकोले यसले आफ्नो आकार बदल्न सक्ने हुनुपरेको हो । लेन्सले आफ्नो आकार बदल्न नसक्ने हुँदो हो त हामीले देख्ने धेरैजसो वस्तुहरू धमिला देखिन्थे ।

लेन्सको पछाडि आँखाको पछिल्तिरको भागमा रेटिना अर्थात् दृष्टि पर्दा (८) हुन्छ । लेन्स र रेटिनाको बीचको खाली भागमा सफा थलथले जस्तो, अर्ध-ठोस वा लेदो जस्तो सफा कुरा भरिएको हुन्छ । यस कुराले लेन्सलाई ठीक ठाउँमा अड्याएर राख्छ र साथसाथै आँखालाई आड दिन्छ । यो अर्ध-ठोस तरल वस्तु नहुँदो हो त आँखा गोलो नभएर चेप्टो हुन्थ्यो । यो तरल सफा पारदर्शी भएकोले प्रकाशका किरणहरू यसबाट छिरेर रेटिनासम्म पुग्न सक्ने भएका हुन् ।



आँखाको अघिल्लो भाग — आँखाको गेडीको छेउको भाग (भित्रपट्टि)

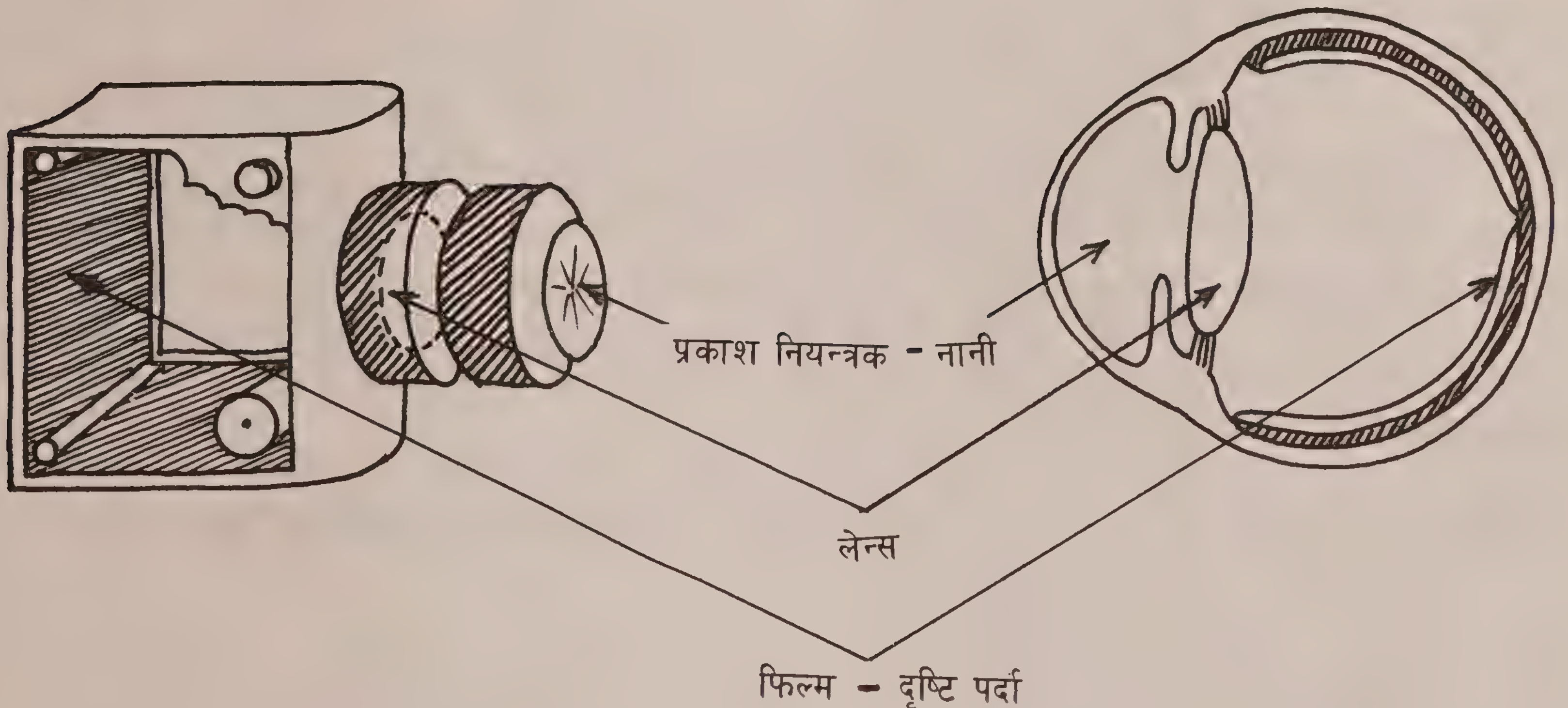
रेटिनाले प्रकाश तरङ्गहरूलाई विद्युत् संवेगहरूमा बदलिदिन्छ । यी संवेगहरूलाई अप्टिक नर्भ अर्थात् दृष्टि स्नायू (९) ले मस्तिष्कको पछिल्लो भागमा लगिदिन्छन् । त्यसपछि मतिष्कले यी संवेगहरूलाई अर्थाएर तस्वीरमा बदलिदिन्छन् र अनि हामी आँखाले देखेका कुराहरू बुझ्न सक्ने हुन्छौं ।

रेटिनाको मध्य भागमा एउटा सानो ठाउँ हुन्छ । त्यसलाई म्याक्यूला अर्थात् दृष्टि बिन्दु (१०) भन्छन् । यो आँखाको सबैभन्दा संवेदनशील दृश्य-खण्ड हो । यसको प्रयोग लेख्ने-पढ्ने जस्ता सूक्ष्म दृष्टिको आवश्यकता पर्ने क्रियाकलापहरूमा हुन्छ । यो भाग नष्ट हुन गएमा मानिसले देख्न त सक्छ तर पढ्न सक्दैन ।

रेटिनाको बाँकी भागबाट हामी माथिको, छेउको र तलको, अर्थात् वरिपरिको कुरा देख्न सक्छौं । यो दृष्टि-इन्द्रिय हिँडडुल गर्न र सवारी साधन चलाउन आवश्यक पर्छ । किनभने यसले हाम्रो सामु आइरहेका वस्तुहरू ठीक हाम्रो सामुन्ने आइपुग्नुअघि नै तिनीहरू आइपुग्न लागेको जनाउ दिन्छ ।

कुनै कुनै मानिसको यो परिवृत्तीय दृष्टि नष्ट भएको हुन्छ, र उनीहरू म्याक्यूलामा पर्ने प्रकाशका किरणहरू मात्र देख्न सक्ने हुन्छन् । तिनीहरूको हेराइ साँगुरो सुरुङ्गबाट हेरे जस्तो मात्र हुन्छ; तिनीहरू आफ्नो आँखाको सोझै अगाडि परेको वस्तुलाई मात्र देख्न सक्छन् ।

आँखालाई एउटा क्यामेरा जस्तै मान्न सकिन्छ । प्यूपिलले आँखामा पस्ने प्रकाशको मात्रालाई क्यामेराको प्रकाश- नियन्त्रक मिटरले जस्तै नियन्त्रण गर्छ । आँखाको लेन्स पनि क्यामेराको लेन्स जस्तै हो किनभने उसले पनि देखिएको छविलाई स्पष्ट पार्न प्रकाशलाई केन्द्रित गर्ने काम गर्छ । रेटिनाले क्यामेराको फिल्मले झैं काम गर्छ र देखिएको छविलाई डेभेलप अर्थात् शोधन गर्नुभन्दा अघिको रूपमा खिच्दछ । अप्टिक नर्भले त्यो छविलाई मस्तिष्कमा पठाउँछ र त्यहाँ त्यसलाई क्यामेराको फिल्मलाई फोटो चित्रमा डेभेलप गरे जस्तै डेभेलप गर्छ ।



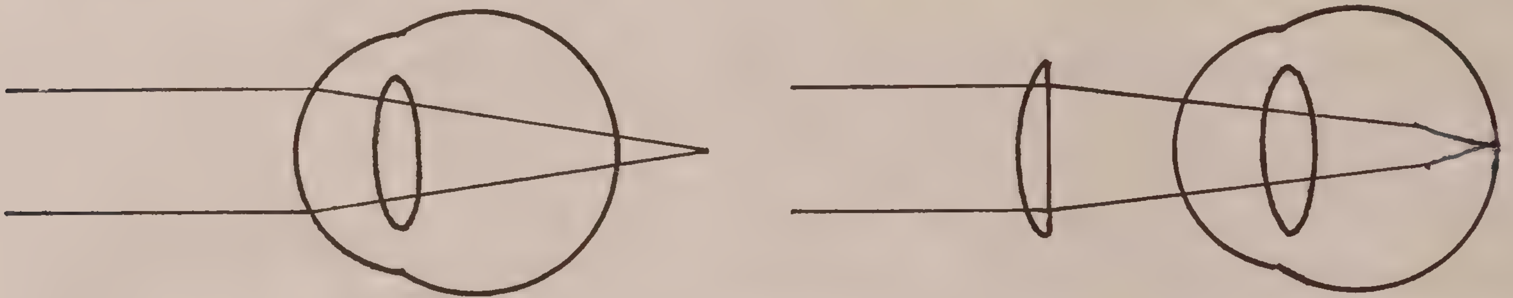
क्यामेराको कुनै भागमा कुनै खराबी छ भने, अन्तिम रूपमा निस्केको फोटो कि त धमिलो हुन्छ, कि त पूरै कालो हुन्छ । आँखाको हकमा पनि त्यस्तै हुन्छ । आँखाको कुनै भागले सही ढङ्गले काम गरेन भने, दृष्टि घटेर जान्छ । समस्याको किसिमअनुसार या त दृष्टि कम हुन्छ, या त आँखा पूरै नदेख्ने हुन्छ ।

क्यामेराद्वारा खिचिने तस्वीरहरू जसरी सबै नै पूरै काला हुँदैनन् त्यसरी नै दृष्टिको समस्या भएका मानिसहरू पनि पूरै नदेख्ने हुँदैनन् । दृष्टिसम्बन्धी ज्यादै चर्को समस्या भएका मानिसहरूमा पनि केही प्रतिशत मात्र पूरै नदेख्ने हुन्छन् । आँखाको समस्या भएका धेरैजसो मानिसहरूमा केही न केही मात्रामा देख्न सक्ने शक्ति हुन्छ । तर त्यो शक्तिले उज्यालो र अँध्यारो छुट्याउन, वा औलाहरू गन्न वा वस्तुहरूको धमिलो आकृति वा आकार मात्र देख्न सक्ने हुन्छन् । यसरी बाँकी रहेको दृष्टिलाई अवशिष्ट दृष्टि भन्छन् । अवशिष्ट दृष्टि भएको मानिसलाई यो दृष्टि जति सक्यो उति उपयोग गर्न प्रोत्साहित गर्नुपर्छ । अवशिष्ट दृष्टिको प्रयोग गरेमा त्यो झन् झन् खराब भएर जान्छ वा "खतमै भएर जान्छ" भन्ने कुरा साँचो होइन ।

आँखाका समस्याहरू

नजीक देख्ने र टाढा देख्ने : चश्मा लगाउने धेरै मानिसले चश्मा लगाउनाको कारण के भने, या त तिनीहरूका आँखाका लेन्सले प्रकाशका किरणहरूलाई रेटिनामा सही ढङ्गले केन्द्रित गरेको हुँदैन अथवा तिनीहरूका आँखाको आकार ठीकसित मिलेको हुँदैन । यस्ता मानिसहरूको आँखाको लेन्सले प्रकाशका किरणहरूलाई रेटिनाको या त अगाडि अथवा पछाडि केन्द्रित गरेको हुन्छ । रेटिनाको पछाडि केन्द्रित गर्ने गरेको छ भने त्यस्तो मान्छे टाढा देख्ने हुन्छ । त्यसले टाढा रहेका वस्तुहरूलाई सफासँग देख्न सक्तछ, तर नजीक रहेका कुरा हेर्न वा पढ्न उसलाई कठिनाइ हुन्छ । लेन्सलाई प्रकाशको किरण, पछाडि नगरी, लेन्समै केन्द्रित गर्न लगाउनको लागि उसको चश्मामा प्लस अर्थात् थप अथवा कन्भेक्स अर्थात् मध्योन्नत लेन्स लगाउनुपर्ने हुन्छ ।

टाढा देख्ने आँखा *प्लस (वा कन्भेक्स) लेन्सद्वारा सुधारिएको आँखा*



प्रकाशका किरणहरू रेटिनाको अघिल्तिर केन्द्रित भएमा त्यस्तो मानिस नजीक देख्ने हुन्छ । यस्ता मानिसले नजीकका वस्तुहरू सफासँग देख्न सक्छन् तर टाढाका वस्तुहरूलाई देख्न गाऱ्हो हुन्छ । दुवै आँखाका लेन्सलाई रेटिनामा प्रकाशका किरणहरू केन्द्रित गर्न लगाउन यस्ता मानिसले प्रयोग गर्ने चश्मामा ऋणात्मक अर्थात् माइनस वा कन्केभ अर्थात् मध्य-निम्न लेन्स लगाउनुपर्ने हुन्छ । मानिसहरू धेरै नै कि त नजीक देख्ने हुन्छन्, कि त टाढा देख्ने हुन्छन् । चश्मा लगाएपछि तिनीहरूको दृष्टि सामान्य हुन जान्छ ।

नजीकको देख्ने आँखा *माइनस वा कन्केभ लेन्सद्वारा सुधारिएको आँखा*

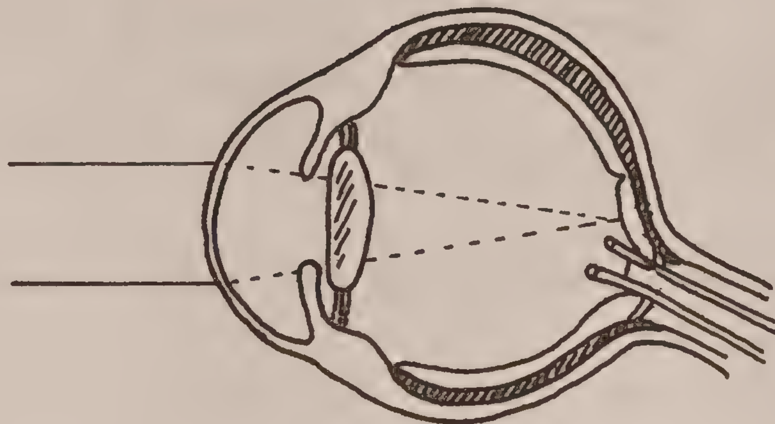


मानिसको उमेर जतिजति बढ्दै जान्छ उतिउति लेन्सलाई नियन्त्रण गर्ने मांशपेशीहरू कमजोर हुँदै जान्छन् । यसले गर्दा नजीकै भएका वस्तुहरू पनि देख्न गाऱ्हो पर्छ । पुस्तक वा पत्र-पत्रिका पढ्ने वेलामा यस्ता मानिसले पाठ्यसामग्रीलाई आँखाबाट टाढा टाढा राख्ने गर्नुपर्ने हुन्छ । तिनीहरू आफ्नो हात "यथेष्ट लामो नभएको", अर्थात् तिनीहरूले पढ्न खोजेको कुरालाई केन्द्रमा पर्ने गरी आँखाको चाहिने जति टाढा देख्न नसकेको गुनासो गर्छन् । यस्ता मानिसहरूको लागि हेर्न खोजेको कुराहरू केन्द्रमा पार्न सक्ने प्लस पावर भएका विशेष प्रकारका पढ्ने चश्माहरू चाहिने हुन्छ ।

पहिलेदेखि नै चश्मा लगाउँदै आएको मानिसलाई पढ्ने चश्मा चाहिने हुन आयो भने तिनहिरूले दुई थरी चश्मा राख्नुपर्ने हुन्छ - एउटा हिँडडुल गर्न र दैनिक कामकाज गर्नको लागि, र अर्को, पढ्न र नजीकैको कामकाज गर्नको लागि । अथवा तिनीहरूले बाइफोकल अर्थात् द्विनाभीय चश्मा लगाउन सक्छन् । यस्तो चश्मामा टाढा हेर्नको लागि माथिल्लो भागमा र नजीकको हेर्नको लागि तल्लो भागमा छुट्टाछुट्टै दुइटा लेन्स रहेका हुन्छन् ।

मोतीबिन्दु । उमेर जाँदै गएपछि मानिसका आँखाको लेन्सको रङ्ग सफा रहन छोडी बदलिदै दूध जस्तो सेतो हुँदै जान्छ । यस्तो भएकोलाई मोतीबिन्दु भन्दछन् । यो बूढा हुँदै जाने प्रक्रियाको एक अङ्ग हो र लेन्समा मोतीबिन्दु हुनलाई रोक्ने कुनै औषधि छैन । मोतीबिन्दु हुन थालेपछि मानिसहरूलाई सफा नभएको ऐनाको झ्यालबाट हेरिरहे जस्तो अनुभव हुन्छ ।

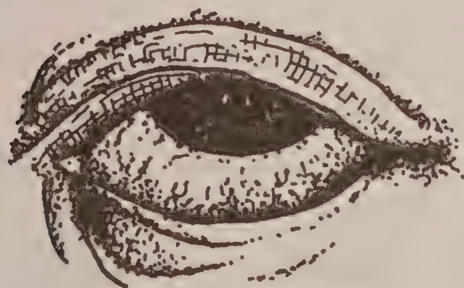
लेन्सको रङ्ग सेतो भएपछि लेन्सबाट प्रकाश कम छिर्छ र आँखाले कम देख्न थाल्छ । आँखाको नानीबाट हेर्दा सेतो मोतीबिन्दु देख्न सकिन्छ । लेन्स जति सफा हुनुपर्ने हो त्यति सफा नरहने वेलामा आँखाको नानीबाट हेर्न सकिदैन, र आँखाको नानी कालो देखिन्छ । जुन मानिसको आँखाको नानी कैलो वा सेतो हुन्छ त्यसमा मोतीबिन्दु भएको हुनसक्छ र के कस्तो हो आँखाको डाक्टरकहाँ गएर जचाउनुपर्छ ।



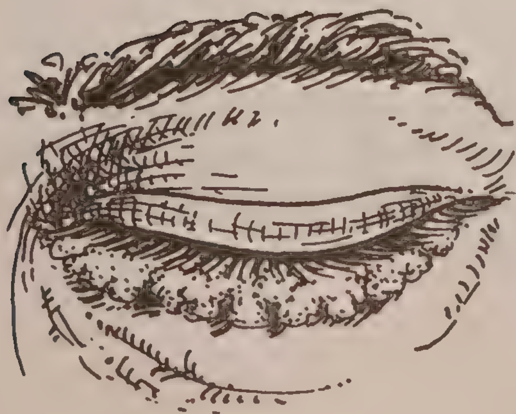
उपचार । मोतीबिन्दु हुन नदिने कुनै औषधि नभए तापनि, आँखाले देख्न सक्ने तुल्याउन अप्रेशन गर्न सकिन्छ । अपरेशन गरेर आँखाको धमिलो लेन्सलाई हटाएर आँखाको पछाडि फेरि प्रकाश छिर्ने गराइन्छ । अपरेशन गरेपछि आँखामा प्राकृतिक लेन्स रहन नजाने हुनाले प्रकाशका किरणहरूलाई रेटिनामा केन्द्रित गर्नको लागि विशेष प्रकारको चश्मा लगाउनुपर्छ ।

कुनै कुनै बालकहरूमा जन्मदैदेखि मोतीबिन्दु भएको हुन्छ । सानो छँदा नै अपरेशन गऱ्यो भने उनीहरूको देख्ने शक्तिलाई सुधार्न सकिन्छ ।

कञ्जेक्टिभाइटिस :- कञ्जेक्टिभाइटिस एउटा साधारण सरौटे रोग हो । यो रोग सजिलैसित एकबाट अर्को मानिसमा सर्दछ । विशेष गरेर धेरै मानिसले एउटै रुमाल प्रयोग गर्ने गरेमा, यो रोग परिवार-भरि वा विद्यालयभरि एकदम छिटो फैलन सक्छ । यो एक प्रकारको भाइरस वा विषाणुबाट पैदा हुन्छ । यस विषाणुले आँखाको सेतो भाग (कञ्जेक्टिभा अर्थात् नेत्र श्लेष्मता) लाई रातो र चिल्चलाउने बनाउँछ । यो रोग लागेको मानिस सुतेको वेलामा आँखामा पीप बन्छ र त्यो पीप सुकेपछि आँखाका ढकनी टाँसिन्छन् । ब्यूँझेपछि पीप राम्ररी नधोईकन त्यो मानिसले आँखा खोल्न नसक्ने हुन सक्छ ।



उपचार । कञ्जेक्टिभाइटिस रोगले ग्रस्त भएको मानिसले डाक्टर वा स्वास्थ्य कार्यकर्ताकहाँ गई देखाएर आँखामा लगाउने विशेष किसिमको अञ्जन वा मलम लिएर आउनुपर्छ । आँखालाई सफा राख्नुपर्छ । कुनै सफा, नरम पातलो



कपडाले धोएर आँखा सफा राख्न सकिन्छ । त्यसो गर्न कपडालाई सफा पानीले भिजाउनुपर्छ । त्यसपछि आँखालाई भित्री कुनाबाट थालेर बिस्तारै बाहिरी भाग पुछ्तै जानुपर्छ । यसरी पुछ्ने कपडा एक पटक मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ । यसरी सफा गरिसकेपछि आँखामा डाक्टरले दिएको मलम लगाए हुन्छ । यसरी सफा गर्ने काम दिनको तीन पटक गर्नुपर्छ ।

फुलो (ट्राकोमा) : कन्जेक्टिभाइटिस जस्तै ट्राकोमा पनि एउटा रोग हो । यो रोग क्लामिडियाबाट हुन्छ । क्लामिडिया भनेको कीटाणु जस्तै हो । यो रोग फोहोर हात, मैलो रुमाल र यस्तै अरू कुराबाट मानिसहरूमा सर्छ । झिँगाहरूबाट पनि यो रोग फैलिन सक्छ । यो रोग गरीबहरूको बस्तीमा धूलैधूलो भएको, पानीको कमी भएको, सरसफाइको व्यवस्था राम्रो नभएको र झिँगा धेरै भएका ठाउँहरूमा बढी फैलिने गर्छ ।

यो रोग चार चरणबाट बढ्दै जान्छ र धेरै वर्ष लागिरहेमा यसले मानिसलाई अन्धो बनाइदिन्छ :



- पहिलो चरणमा, आँखाको माथिल्लो ढकनीको घेरा एक -दुई महीनासम्म रातो भएर रहन्छ ।

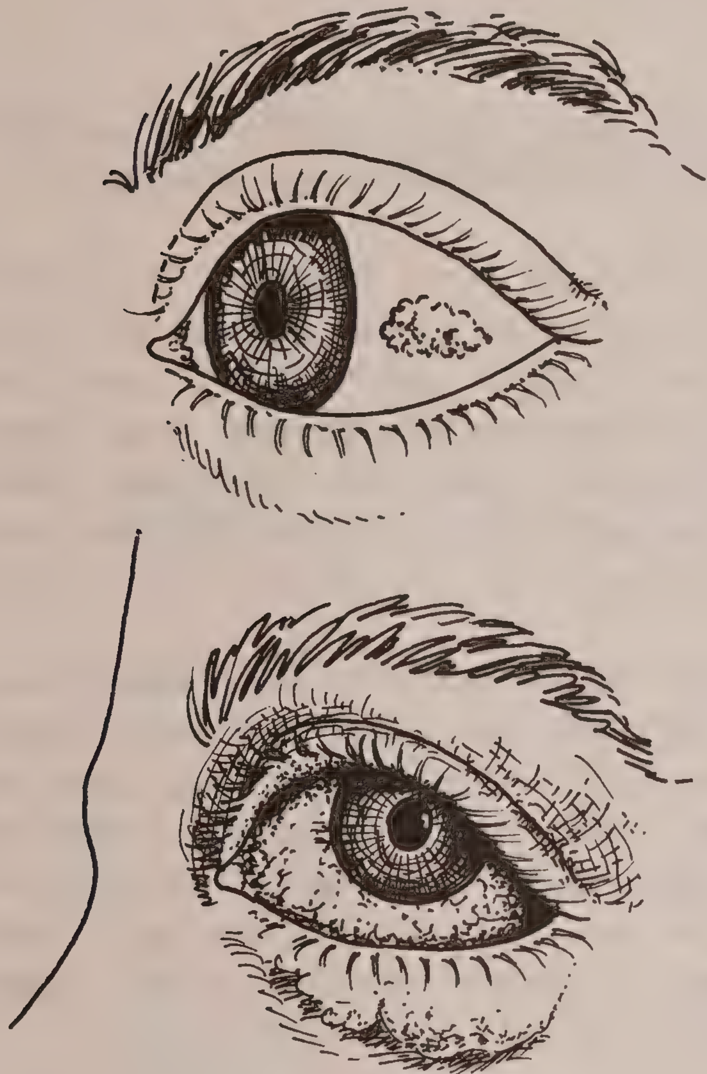
- दोस्रो चरणमा, आँखाको माथिल्लो ढकनीमुनिको कन्जेक्टिभामा स-साना गाँठाहरू निस्कन्छन् र स-साना गुलाफी रङ्गका सूजहरू देखा पर्छन्; कोर्निया आक्रान्त हुन्छ र माथितिरका छेउछेउका भागहरू धमिला हुन्छन् ।

- तेस्रो चरणमा, गुलाफी रङ्गका सूजहरू निको भई खत बस्न जान्छ । ती खतले गर्दा आँखाका ढकनी भित्रतिर फर्कन्छ । र आँखा झिम्क्याउँदाखेरि परेलाले तारक कनिनीका (कोर्निया) लाई ताछ्नेगर्छ ।

- अन्तिम चरणमा, कोर्निया खतयुक्त भै कैलो रङ्गको हुन जान्छ । प्रकाश कोर्निया भएर आँखाभित्र पस्न सक्दैन । आँखाका ढकनीहरू विकृत हुन गई तिनीहरूले अघि-पछि झैं आँखालाई ढाक्न सक्दैन । आँखा नराम्रोसँग पोल्छ र देख्न नसक्ने हुन्छ ।

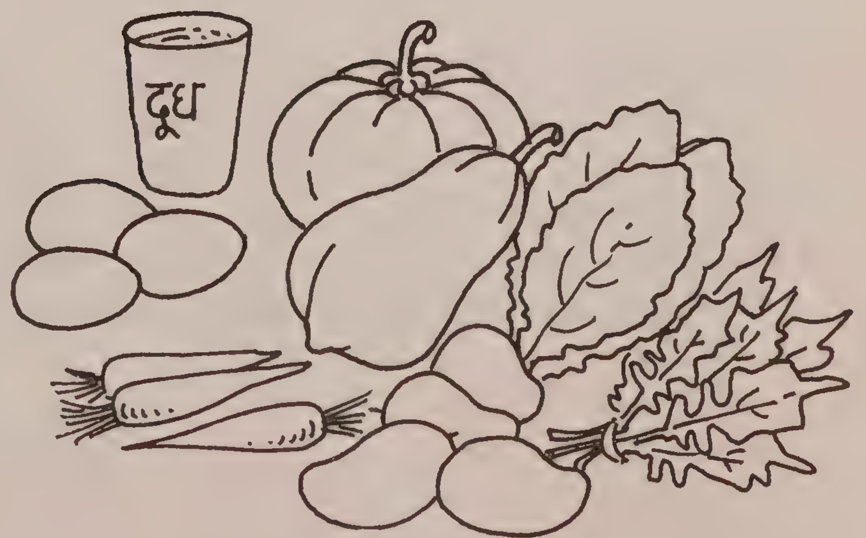
उपचार । पहिलो र दोश्रो चरणमा डाक्टर वा स्वास्थ्य कार्यकर्ताले लेखिदिएको मलम लगाएर ट्राकोमाको उपचार गर्न सकिन्छ । यो मलम ६ महीनासम्म दिनको दुई पटक लगाउनुपर्छ । रोग तेस्रो अवस्थामा पुगेर आँखाका ढकनी भित्रतिर फर्किसकेका भए, रोगीले डाक्टर वा नेत्र विशेषज्ञकहाँ गई अपरेशन गराई आँखाको ढकनीलाई ठीक पार्न लगाउनुपर्छ ।

भिटामिन 'ए' को कमी (जेरोप्थाल्मिया) । भिटामिन 'ए' को कमीलाई प्रशस्त भिटामिन 'ए' भएका खानाहरू खाएर सजिलैसित रोकथाम गर्न सकिन्छ । आँखालाई स्वस्थ राख्न भिटामिन 'ए' को जरूरत पर्छ । विशेष गरेर पाँच वर्षमुनिका बालबालिकाको खानामा प्रशस्त भिटामिन 'ए' हुनु आवश्यक छ । भिटामिन 'ए' प्रशस्त खान नपाएमा उनीहरू अन्धा हुन जान सक्छन् । भिटामिन 'ए' को कमीका संकेत र लक्षणहरू यस प्रकार छन् :



- रतन्धो : भिटामिन 'ए' को कमीको पहिलो लक्षण प्राय: राती नदेख्ने हुनु हो । यसलाई कहिलेकाहीं "चिकन ब्लाइन्डनेस" पनि भन्ने गर्छन् । यो रोग लागेका केटाकेटीहरूलाई साँझमा, राती वा अँध्यारोमा देख्न कठिनाइ हुन्छ । हिंडडुल गर्दा दिनमा प्राय: देख्न सक्ने वस्तुमाथि पनि उनीहरू ठक्कर खान वा ठेसिन पुग्छन् ।
- टिकटिके दाग : आँखाको सेतो भागमा सेता नरम दाग देखा पर्छन् ।
- कनजङ कटिभल सेरोसिस : यसमा कञ्जेक्टिभा सुख्खा हुन्छन् र चाउरी पर्छन् ।
- कोर्नियामा घाउ हुने : कोर्निया सुख्खा भई त्यसमा घाउ हुने गर्छ ।
- केराटोमालासिया : कोर्निया क्षीण हुँदै जाने गर्छ ।
- कोर्नियामा खत : कोर्नियामा कालो सेतो खत बस्ने गर्छ ।

रोकथाम : हरिया सागपात, गाजर, मेवा, दूध, आँप, कलेजो, अण्डा जस्ता भिटामिन 'ए' प्रशस्त भएका खानाहरू खाएर भिटामिन 'ए' को कमीलाई सजिलैसित रोकथाम गर्न सकिन्छ । यी खानेकुराहरू धेरैजसो सजिलोसँग र सस्तोमा पाउन सकिन्छ । समस्या खानेकुराहरू पाउन नसक्नेको होइन, त्यो केको हो भने आमाबाबुले आफ्ना केटाकेटीहरूलाई खुवाउन खानेकुरामा यी कुराहरू समावेश गरिदिँदैनन् ।



उपचार : खानामा भिटामिन 'ए' को मात्रा बढाएर रतन्धो रोगलाई निको पार्न सकिन्छ । पछि गएर अन्धोपनलाई रोक्न भिटामिन 'ए' बढी मात्रामा खुवाउनुपर्छ । भिटामिन 'ए' ले बालकको गुमेको नेत्रज्योतिलाई फेरि ठीक पार्न सक्छ, र उन्नत प्रकारको खानाले बालक कुपोषणको कारणबाट मर्ने सम्भावनालाई घटाउँछ । तर, केराटोमालिसियाले भेटेपछि भने आँखालाई फेरि सामान्य बनाउन कहिल्यै सकिदैन ।

आँखामा लाग्ने घाउ चोटपटक

कुनै कारणले आँखामा धुलो पस्नु, किराले टोक्नु, काटिनु, घोचिनु, थिचिनु, आगोले पोल्नु तथा तातो एवं राशायणिक तरल पदार्थले छ्यापिनु आदि आँखा तथा आँखा वरिपरी लाग्ने घाउ चोटपटक हो ।

९० प्रतिशत भन्दा बढि मानिस कृषिमा निर्भर रहेर गाउँमा बस्ने गरेको बिकासोन्मुख देश नेपालमा दैनिक जीबन यापनको शिलशिलामा बन पाखा जाँदा, मेलापात धाउँदा र अन्य काम गर्दा कुनै न कुनै सानो या ठूलो चोटपटक जानी नजानी लाग्ने गरेको पाईन्छ । केही मानिसहरू उद्योग, कल कारखानाहरूमा मजदुरी गर्दा प्रबिधिक वा अप्राबिधिक कारणहरूले आकस्मीक चोटपटक लाग्छ । यसरी बिभिन्न कारणहरूले आँखामा चोट पटक लागेकोलाई समयमा नै छिटो भन्दा छिटो आँखा उपचार केन्द्र वा आँखा अस्पतालहरूमा उचित निदान र उपचारको लागि जानु पर्दछ अन्यथा सानो भन्दा सानो मात्र चोटपटकले पनि आँखालाई देख्न नसक्ने बनाई दिन सक्छ ।

आँखामा चाहे जतिसुकै सानो होस या ठूलो यदि घाउ चोटपटक लागेको छ भने सम्बन्धित आँखा उपचार केन्द्रमा पुग्ने । आँखामा लाग्ने चोटपटक चाहे धुलो मात्र पसेको किन नहोस त्यसलाई हेलचेक्र्याई गर्नु हुँदैन र सम्भब भएमा अनुभबी तथा जान्ने व्यक्तिबाट तुरून्तै आँखा सफा गर्ने लगायत अन्य प्राथमिक उपचारको सहायता लिनु पर्दछ । त्यहि एउटा सानो प्राथमिक उपचार यदि समयमा उचित तरिकाले गरेको छ भने त्यो आँखा बच्न सक्छ र त्यहि आँखालाई हेलचेक्र्याई गरी समयमा सहि निदान तथा उपचार गरेन भने आँखा देख्न नसक्ने भई अन्धो पनि बन्न सक्छ । तसर्थ आँखामा लाग्ने घाउ चोटपटकलाई समयमै सहि उपचार र निदानको लागि सचेत होऔं र कहिल्यै पनि हेलचक्र्याई नगरौं ।

भाग दुई

पूर्वाभ्यास र गमनशीलता

हेर्नमा कठिनाइ भएका मानिसहरू प्रायः एकलै घरबाहिर जान डराउँछन् । एकलै हिँड्डुल गर्न नजान्ने भएकोले उनीहरू घरमै बसिरहन्छन् । चर्पीसम्म वा छरछिमेकीको घरसम्म जान पनि कसैले लगिदेओस् भनेर उनीहरू पर्खेर बस्छन् । एकलै हिँड्डुल गर्न नसक्ने भएकोले तिनीहरूलाई परिवारका मानिस वा साथीहरूको भरमा बस्नुपर्ने हुन्छ ।

तालीम पाएको खण्डमा भने यस्ता मानिसहरू पनि आफ्नो गाउँघरमा निर्बिघ्नपूर्वक घुमफिर गर्न सिक्न सक्दछन् । यसो भएपछि उनीहरू धेरै स्वतन्त्र हुन्छन् र परिवार र साथीहरूमा कमै मात्र भरपर्नु पर्ने हुन्छ । केटाकेटीहरू भए हिँडेरै विद्यालयसम्म जान सिक्न सक्छन् । प्रौढहरू भए काम गर्ने ठाउँसम्म वा बगैंचासम्म हिँडेर जान सिक्न सक्छन् । जानेबुझेका ठाउँमा कुनै बाधा-अवरोधविना हिँड्डुल गर्न सकेपछि दृष्टिविहीन मानिसहरू परिवार र समुदायका क्रियाकलापहरूमा बढी सक्रिय बन्न सक्ने हुन्छन् ।

दृष्टिविहीनहरूलाई कसैको भर नलिई सुरक्षितसाथ हिँड्डुल गर्न सिकाउने तालीमलाई पूर्वाभ्यास र गमनशीलता भन्छन् ।

- **पूर्वाभ्यास** : आफ्नो सेरोफेरोमा आफू कहाँ छु भन्ने कुरा थाहा पाउन सक्ने क्षमता ।

- **गमनशीलता** : आफ्नो सरोफेरोमा यताउति हिँड्डुल गर्न सक्ने क्षमता ।

दृष्टिविहीन मानिसहरूले सुरक्षितसाथ हिँड्डुल गर्न तीनओटा तरीका अपनाउन सक्छन्: आँखा देख्ने अगुवाको साथ लागेर हिँड्नु; लट्ठी वा अगुवाको साथ नलिई हिँड्नु, लामो लट्ठीको सहाराले एक्लै हिँड्नु । यी प्रत्येक तरीकाका आ-आफ्नै नियम र विधिहरू छन्, र ती सिक्नुनै पर्ने हुन्छ । यी नियम र विधिहरू यसै भागमा यसपछिका पानाहरूमा बयान गरिएका छन् । दृष्टिविहीन मानिसहरूले यी विशेष विधिहरू सिकेर हरेक पटक यताउति गर्दा तिनको प्रयोग गर्नु आवश्यक छ । यी तरीकाहरूको सहाराले उनीहरू सुरक्षित ढङ्गले र राम्रोसँग आफ्नो गाउँघरमा यताउति हिँड्डुल गर्न सक्ने हुन्छन् ।

गमनशीलता

आँखा देख्ने अगुवासित हिंड्नु

दृष्टिविहीन मानिसहरूले आँखा देख्ने अगुवाहरूसित हिंड्दा प्रयोग गर्नुपर्ने विशेष तरीकाहरू हुन्छन् । यी तरीकाहरू दृष्टिविहीन मानिस र उसको परिवारका सदस्यहरूलाई सिकाउनुपर्छ । यी तरीकाहरूको सही ढङ्गले प्रयोग गरेर दृष्टिविहीन मानिस सजिलो र सुरक्षित ढङ्गले अगुवासित हिंड्डुल गर्न सक्छ । अगुवासित हिंड्ने वेलामा जहिले पनि दृष्टिविहीन मानिसहरूले यी तरीकाहरूको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

दृष्टिविहीन मानिसको परिवारका सबै सदस्यहरूले आँखा देख्नेहरूले गर्ने अगुवाई गर्ने तरीकाहरू सही ढङ्गले प्रयोग गर्न जान्नुपर्छ । तिनीहरूलाई आँखा छोपेर यी तरीकाहरू सिक्ने मौका दिनुपर्छ ।



दृष्टिविहीन मानिसलाई मात्र होइन, उसको परिवारका सदस्य र साथीहरूलाई पनि तालीम दिनुपर्छ ।

मूलभूत तरीका

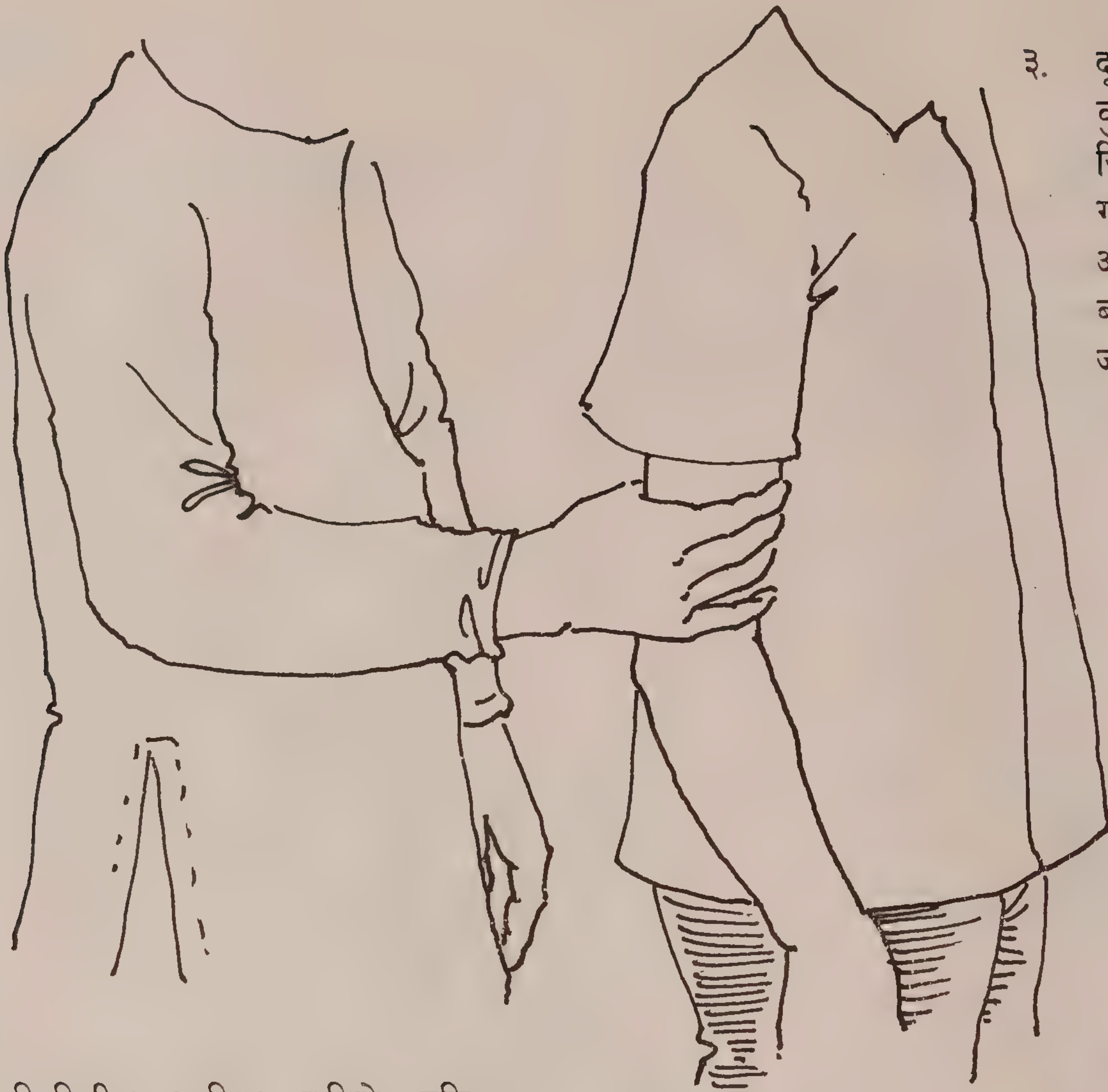
१. आँखा देख्ने मानिस नदेख्ने मानिसको छेउमा उभिन्छ र फर्कन पनि उतैतिर फर्केर बस्छ । सम्पर्क राख्नको लागि, आँखा देख्ने मानिसले दृष्टिविहीन मानिसको हातको पछिल्लो भागमा बिस्तारै स्पर्श गर्छ । यस कार्यले आँखा नदेख्ने मानिसलाई स्पर्श-संकेत दिन्छ र त्यो आँखा देख्ने मानिस कहाँ छ भन्ने कुरा उसलाई थाहा हुन आउँछ । आँखा देख्ने मानिसले दृष्टिविहीन मानिस आफ्नो दायाँ वा बायाँ कता रहोस् भन्ने चाहन्छ त्यही अनुसार आफ्नो दायाँ वा बायाँ हातको प्रयोग गर्न सक्नेछ ।





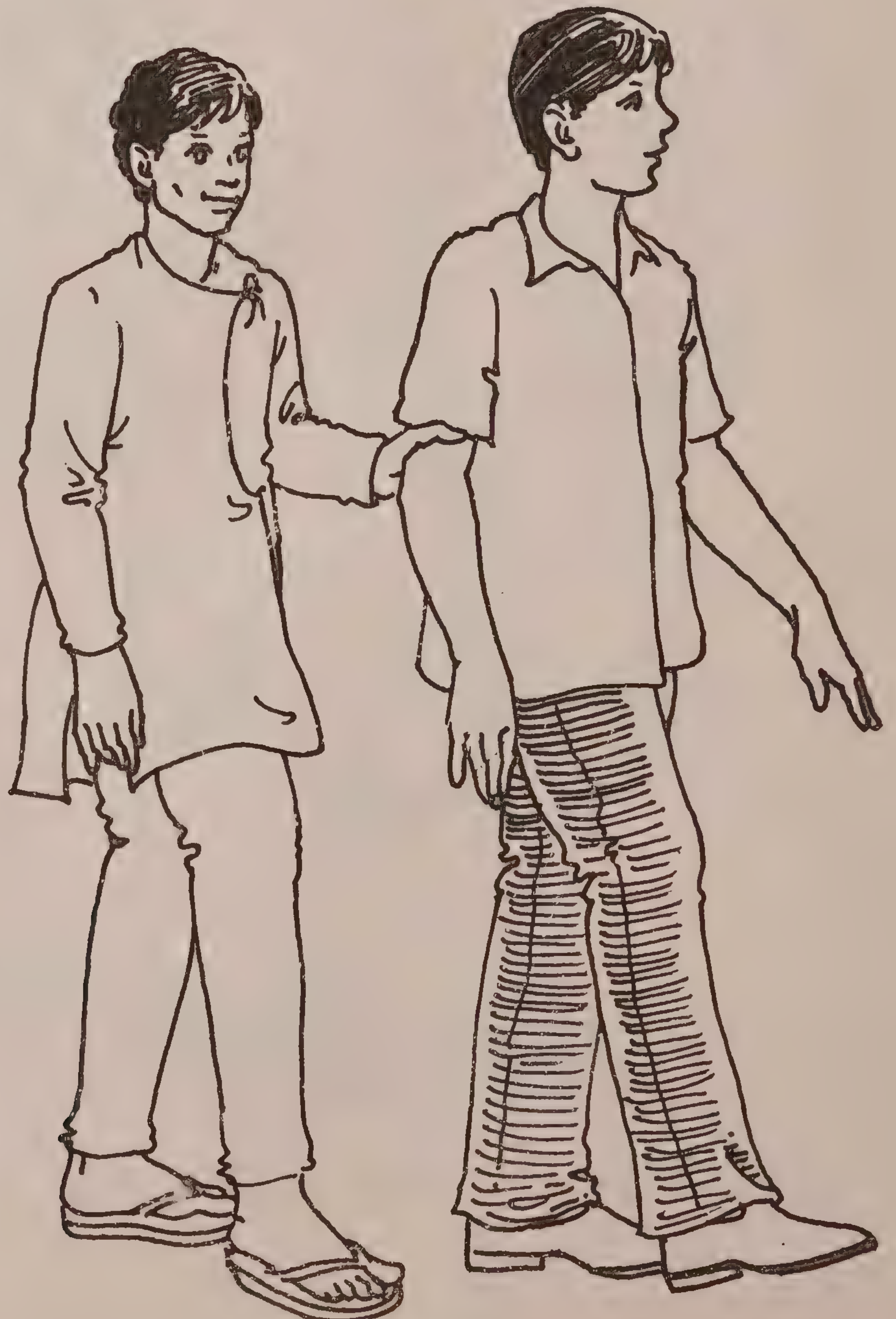
२. दृष्टिविहीन मानिसले अगुवाको पाखुरो छाम्दै कुहिनोसम्म हात पुऱ्याउँछ । र अलि माथि आफ्नो बूढी औंलो बाहिरपट्टि र अरू औंलाहरू भित्रपट्टि मोडिने गरी त्यो पाखुरा कसेर समाउँछ ।

यसरी समाउँदा हिँड्दा हिँड्दै अगुवासित सम्पर्क नटुटोस् भन्ने किसिमले दरिलोसँग समाउनुपर्छ, तर अगुवालाई असजिलो हुने गरी साऱ्है जोडले भने समात्नु हुँदैन ।



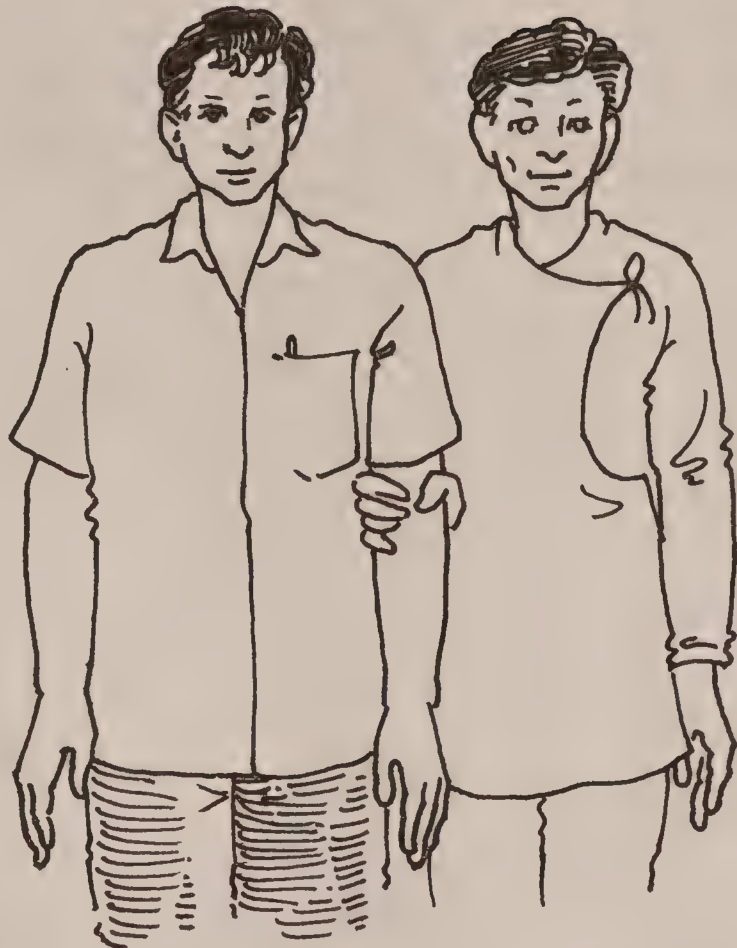
३. दृष्टिविहीन मानिसले कुहिनो समाउँदा उसको जिउनिरै समाउने गर्नुपर्छ । यसो गर्नाले अगुवासँग हिंडेको बखतमा दायाँ-बायाँ पर्न जाने हुँदैन ।

४. दृष्टिविहीन मानिस जहिले पनि अगुवाभन्दा आधा कदमपछाडि रहनुपर्छ र उसको कुम अगुवाको कुमको सोझै उही लाइनमा पछाडि पर्नुपर्छ । यसो गर्नु ज्यादै जरूरी हुन्छ किनभने यसो गर्नाले अगुवालाई त्यो दृष्टिविहीन मानिस ठीक कुन स्थानमा छ भन्ने कुराको हरहमेसा सही जानकारी भइरहन्छ ।



५. दृष्टिविहीन मानिस अगुवासित हिँडेको बखतमा जहिले पनि यो मूलभूत तरीकाको प्रयोग गर्नुपर्छ । यो तरीका सुरक्षित मात्र होइन यसले गर्दा दृष्टिविहीनलाई अगुवाको चालअनुसार चल्न सजिलो हुन्छ ।

दृष्टिविहीन मानिस र दृष्टि भएको अगुवाको बीचमा एक किसिमको मौन संवादको सम्भार हुन्छ जसले गर्दा अगुवाले हरबाजि दृष्टिविहीनलाई अब मास्तिर उक्लने वा अब तल्तिर ओर्लने, अब मोडिने वा अडिने भनी भनिरहनुपर्ने हुँदैन । यसको साटो अगुवाले दृष्टिविहीनलाई अरू नै विषयमा कुराकानी गर्न र वरिपरिका रोचक कुराहरूबारे बताउन सक्छ ।

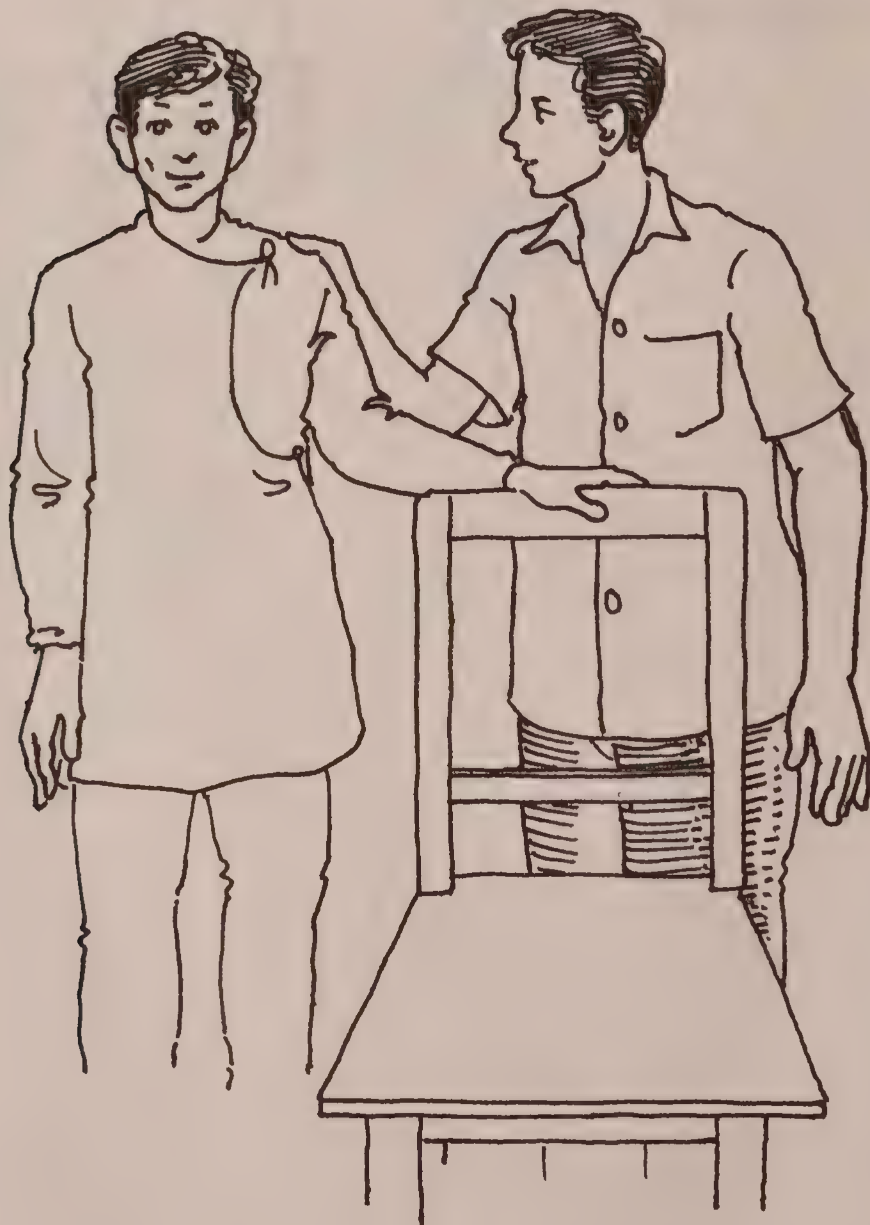


होश राख्नु पर्ने केही कुरा

- कुनै ढुङ्गा वा सिंढीनिर आइपुगियो भने अगुवा सोभ्कै तिनीहरूनिर जानुपर्छ । छेउतिरबाट जान खोज्यो भने आँखा नदेख्ने मानिसले गलत सम्भन्छ र ठक्कर खान सक्छ ।

- आँखा देख्ने अगुवालाई दृष्टिविहीन मानिससित कतै छुटेर जानुपऱ्यो भने उसलाई खुला ठाउँमा वा (कुनै खाल्टो, पानीको सोतो वा आगो जस्तो) जोखिम भएको ठाउँनिर छोडेर जानु हुँदैन । त्यसको साटो मेच, पर्खाल, रूख वा बार जस्तो उसले छुनसक्ने कुरानिर छोड्नुपर्छ । यसो गर्नाले दृष्टिविहीन मानिसलाई आफू बढी सुरक्षित भएको अनुभव हुन्छ ।

  आफू छुट्टिएर जान लागेपछि अगुवाले दृष्टिविहीनलाई जान लागें भनेर सुनाउनुपर्छ । त्यसो गरेमा उसलाई आफू एक्लै भएको थाहा हुन्छ । यसरी केही नभनी गएमा ऊ गइसकेपछि आँखा नदेख्ने मानिसले उसँग कुरा गरि नै रहन्छ । यसो भएमा आँखा नदेख्ने मानिसलाई आफू उल्लू भएको अनुभव हुन जान्छ साथै अरूहरूले उसलाई एक्लै कुरा गरिरहेको देखेर कस्तो विचित्रको मानिस भनिठान्छन् ।



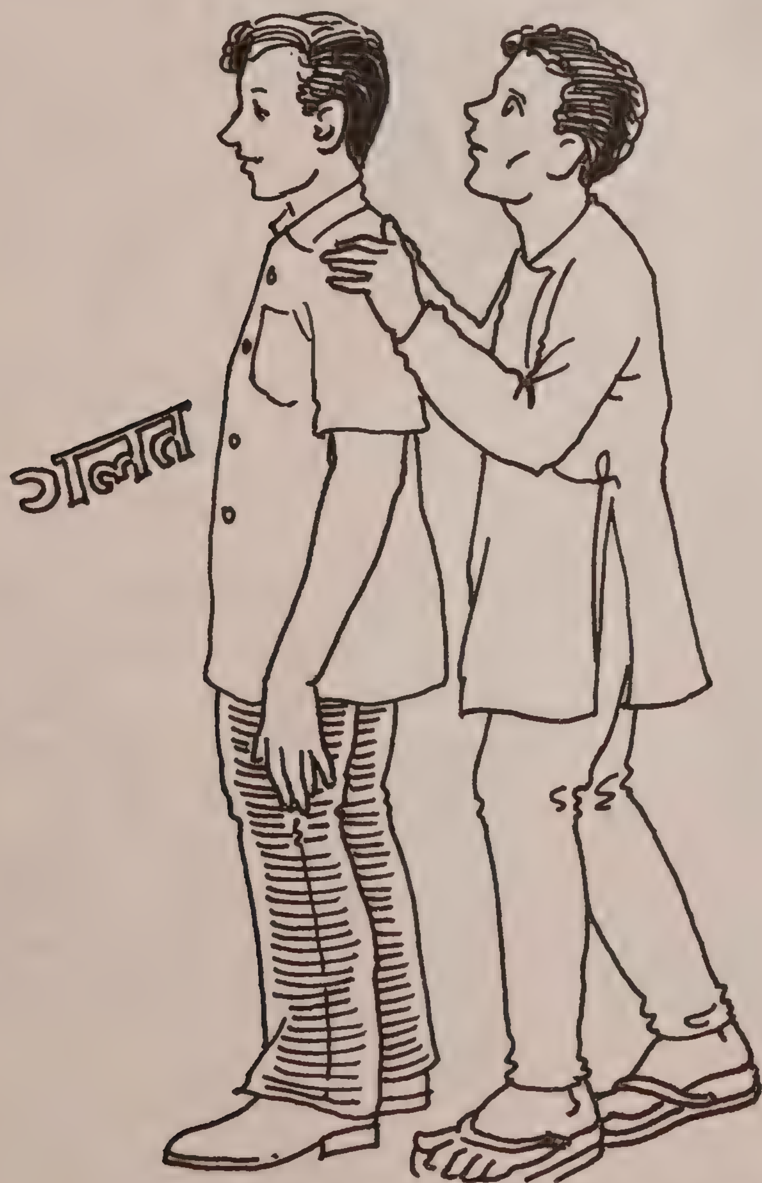
आँखा नदेख्ने मासिनलाई जहिले पनि उसलें छुन सक्ने कुरानिर छाड्ने गर्नुहोस् ।

✪ आँखा देख्ने मानिसले अगुवाई गर्ने गरी मूलभूत तरीकाको प्रयोग गर्दा आँखा देख्ने अगुवाले आँखा नदेख्ने मान्छे सधैं आफ्नो पछिपछि आइरहेको छ भन्ने कुरा बिर्सनु हुँदैन । आँखा देख्ने मान्छेले आँखा नदेख्नेको पछि बसेर उसलाई घचेट्ने गर्नु हुँदैन । यसो गर्नु साह्रै जोखिमपूर्ण हुन्छ । आँखा देख्ने मानिसले आँखा नदेख्नेलाई कतातिर धकेलिरहेको भन्ने राम्रो देख्तैन, उसले त्यसलाई कुनै खाल्टोमा वा आइरहेको गाडीको अगाडि पनि ढकेलिरहेको हुन सक्छ । आँखा नदेख्नेले पनि आफूलाई यसो गर्न दिनु हुँदैन । यस्तो गर्न लाग्यो भने, उसले अगुवालाई विनम्रतापूर्वक म तपाईंको हात समात्न सक्छु कि ? भनेर सोध्नु पर्छ । यसो गरेर उसले आँखा देख्नेलाई सही तरीका सजिलैसित सिकाउन सक्छ ।



दृष्टिविहीन मानिसको पछाडि बस्ने नगर्नु होस् ।

✪ पूर्वाभ्यास र गमनशीलतासम्बन्धी तालीम नपाएका दृष्टिविहीनहरूले अक्सर प्रयोग गर्ने गरेको अर्को गलत तरीका आफ्ना दुवै हात आँखा देख्ने अगुवाका कुममा राखेर उसको ठीक पछिपछि हिँड्ने गर्नु हो । यसो गर्नाले दृष्टिविहीन मानिसमा सुरक्षा तथा अगुवाको जिउको पूरै आड पाएको छु भन्ने भावना पैदा त हुन्छ तर यो तरीका प्रभावकारी हुँदैन । अगुवा दायाँ, बायाँ वा पछिल्तिर फर्कंदा उसको चाल थाहा पाउन दृष्टिविहीनलाई झन् गाह्रो हुन्छ । अर्को कुरा, दृष्टिविहीनलाई कतै ठेस लाग्यो र उसले आफूलाई थाम्न सकेन भने, ऊ अगाडितिर लोट्न पुगेर अगुवालाई धकेल्न सक्छ । विशेष गरी नजीकै मोटरकार वा ट्रक भएको वेला पर्‍यो भने यसो गर्नु ज्यादै खतराजनक हुनजान्छ ।



अगुवाई गर्ने सही तरीका प्रयोग गर्नु सधैं नै सुरक्षित र सजिलो कुरा हो ।

साँगुरा ठाउँहरू

आँखा देख्ने अगुवाको तरीकाको प्रयोग गर्दा कहिलेकाहीं यस्तो पनि साँगुरो ठाउँ भएर जानुपर्ने हुन्छ जहाँबाट अगुवा र दृष्टिविहीन मानिस दुवैले एकैसाथ दायाँ-बायाँ गरी हिंड्न अप्ठ्यारो हुन्छ । यस्तो बखतमा एउटा यस्तो विशेष तरीका अपनाउनुपर्छ जसबाट दृष्टिविहीन मानिसले आँखा देख्ने अगुवाको ठीक पछाडि-पछाडि बसी हिंड्न सजिलो पर्छ ।

- अगुवा र दृष्टिविहीन मानिस साँगुरो ठाउँमा आइपुगेपछि, अगुवाले आफ्नो एउटा हात जिउपछाडि पूरा फैलाएर दृष्टिविहीन मानिसलाई संकेत दिन्छ ।





- यो संकेतले दृष्टिविहीनलाई आफूहरू एउटा साँगुरो ठाउँमा आइ पुग्नलागेको बताउँछ । प्रत्युत्तरमा दृष्टिविहीन मानिसले हात अगाडि बढाएर छेउ लाग्छ ता कि ऊ अगुवाको ठीक एक कदमपछाडि पर्छ । यसो भएपछि दृष्टिविहीन मानिस सजिलैसित साँगुरो बाटोमा अगुवाको पछिपछि हिंड्न सक्ने हुन्छ ।



३. अगुवा र दृष्टिविहीन मानिस दुवैजनाले साँगुरो ठाउँ पार गरिसकेपछि, उनीहरू फेरि सामान्य आँखा देख्ने मानिसको स्थितिमा उभिएर हिंड्न सक्छन् । अगुवाको पाखुरो छेउतिरै फेरि रहन्छ, र आँखा नदेख्ने मानिस पहिलेकै स्थितिमा अगुवाभन्दा आधा कदमपछाडि रहन्छ ।

याद राख्नुपर्ने कुरा :- साँगुरो बाटो भएर जाने वेलामा आँखा नदेख्ने मानिस अगुवादेखि पूरै एक कदम पछाडि बस्नुपर्छ ।

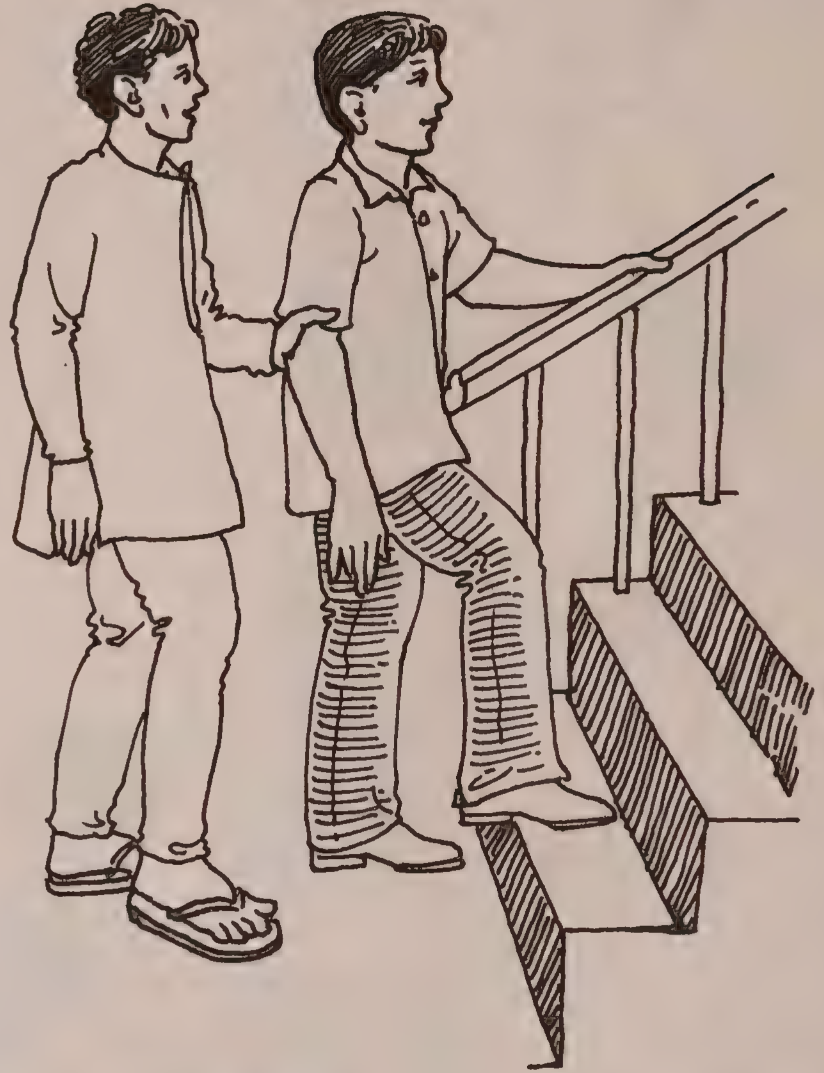


भऱ्याङ चढ्ने

१. अगुवा भऱ्याङ्गको सबभन्दा तलको खुट्किलाको ठीक अगाडि उभिनुपर्छ । दृष्टिविहीन मानिसले डेढ कदमपछाडि रहन्छ ।

२. अगुवाले दृष्टिविहीन मानिसलाई आफूहरू भऱ्याङ्गको तल पुगेको र भऱ्याङ्गमा रेलिङ्ग भए नभएको कुरा बताउनुपर्छ । भऱ्याङ्ग चढेर माथि जाँदा रेलिङ्ग समातेर जान पाएमा दृष्टिविहीन मानिसलाई बढी सुविस्ता अनुभव हुन सक्छ । बूढापाकालाई यस्तै विशेष अनुभव हुन्छ ।

३. पहिलो खुट्किलोमा पाइलो हालेपछि अगुवा अडिन्छ । त्यसो गर्नाले दृष्टिविहीन मानिसले आधा पाइला अगाडि सार्न पाउँछ र उसको गोडाको अघिल्लो भागले भऱ्याङ्गको तल्लो खुट्किलो छुन्छ । अनि उसले खुट्किलो कहाँनिर छ भन्ने कुरा यकीन थाहा पाउँछ ।



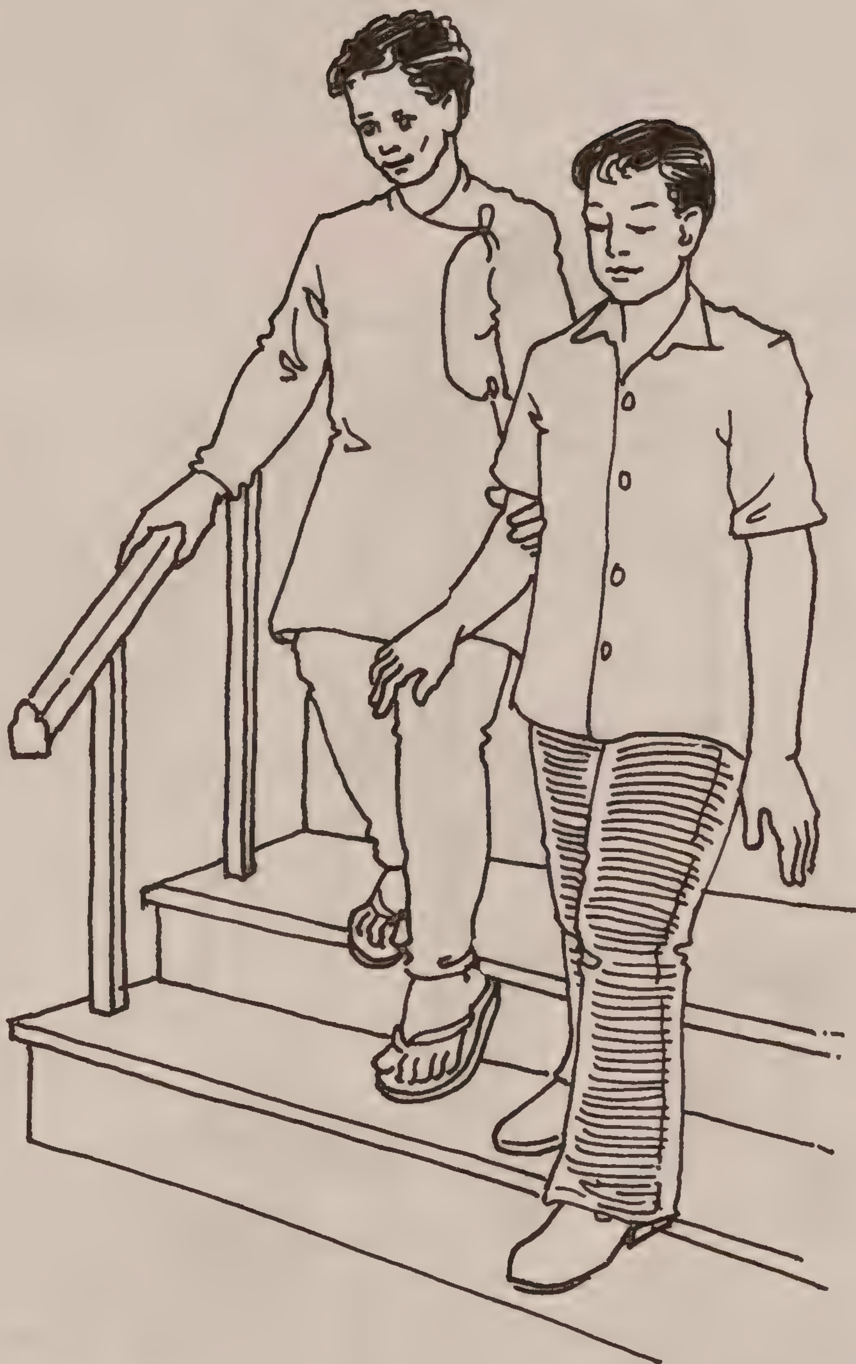
४. त्यो दृष्टिविहीन मानिस अनि अगुवाको एक खुट्किलोपछि रहेर त्यसको पछिपछि भऱ्याङ्ग चढ्दै जान्छ । अगुवाले एक खुट्किलो उक्लियो, थाम्यो र उसलाई पर्ख्यो अनि फेरि परको अर्को खुट्किलो उक्लियो गर्नु हुँदैन । बरु उसलाई पछि लगाएर सामान्य रूपले हिँड्दै सरासर उक्लने गर्नुपर्छ ।

५. यसरी भऱ्याङ्ग चढ्दै जाँदा दुवैजनाले आफ्नो जिउको भार अघिल्तिर पार्ने गर्नुपर्छ । भऱ्याङ्ग चढ्दा अलिकति अघिल्तिर झुक्ने गरेमा यसो गर्न सजिलो हुन्छ । यो स्वभाविक प्रक्रिया हो र धेरैजसो मानिसहरू आफ-से-आफ यसो गर्ने गर्छन् । दुईजनामा एकजना मात्र लरखराउन पुगेमा पनि गोडको अघिल्लो भागमा भार पर्ने गरी अघिल्तिर झुक्नु आवश्यक हुन्छ । यसो भएमा लडिहाले पनि अगाडि नै लडिन्छ । पछिल्तिरबाट सिंगै भऱ्याङ्ग खस्नुभन्दा यसरी लड्नुमा खतरा कम हुन्छ ।

भऱ्याङ्ग ओर्लनु

१. भऱ्याङ्गनिर गई अगुवा सबभन्दा माथिको खुट्किलोमा टक्क रुक्नुपर्छ । दृष्टिविहीन मानिस उसको डेढ कदम पछाडि हुनुपर्छ ।

२. अगुवाले दृष्टिविहीन मानिसलाई आफूहरू भऱ्याङ्गको टुप्पोमा पुगेको कुरो र भऱ्याङ्गमा रेलिङ्ग भए नभएको कुरा बताउनुपर्छ । रेलिङ्ग समातेर ओर्लन पाएमा दृष्टिविहीन मानिसलाई धेरै सजिलो लाग्न सक्छ ।



३. अगुवाले पहिलो खुट्किलोबाट पाइलो तल हालेपछि दृष्टिविहीन मानिसले त्यो खुट्किलाको छेउमा गोडाको अघिल्लो भागले छुने गरी आधा कदम सार्नुपर्छ । त्यसो गरेपछि उसलाई पहिलो खुट्किलोको ठीक स्थान थाहा हुन्छ ।

४. दृष्टिविहीन मानिसले अगुवाको पछिपछि भऱ्याङ्ग ओर्लंदै जानुपर्छ । त्यसो गर्दा उ सधैं अगुवाको एक कदमपछाडि बस्नुपर्छ ।

५. ओर्लदाखेरि ती दुवैले आफ्नो जिउको भार पछिल्तिर पार्नुपर्छ। अलिकति पछिल्तिरमात्र झुकेमा यसो गर्नु सजिलै हुन्छ । यो धेरैजसो मानिसले आफ-से-आफ गर्ने स्वाभाविक प्रक्रिया हो । ती दुइजनामध्ये एकजना संयोगले लरखरिन पुगेमा तिनीहरूको जिउको भार कुर्कुच्चामा पर्न आवश्यक छ । यसो गर्नाले केही गरी लड़िहाले पनि उनीहरू पछिल्तिर लड्न जान्छन् । अघिल्तिर फर्की सिंगै भऱ्याङ्गबाट खस्नुभन्दा यसरी पछाडितिर ढल्नु कम खतराजनक हुन्छ ।

६. भऱ्याङ्गको तल पुगेपछि दृष्टिविहीन मानिसले अगुवाको जिउको उचाइ अघि जस्तो नरहेको चाल पाउँछ । आफू एक कदम पछिपछि आइरहेको हुनाले अब जमीनमा खुट्टा हाल्न एक कदम मात्र बाँकी रहेको थाहा पाउँछ ।

बस्ने

अगाडिबाट मेचनिर जाने ।



१. यस प्रक्रियामा अगुवाले दृष्टिविहीन मानिसलाई मेचको सामुन्ने लगिदिन्छ ।

२. अगुवाले दृष्टिविहीन मानिसको हात समातेर मेचको पछिल्लो भागमा राखिदिन्छ । यसो गरेपछि दृष्टिविहीन मानिसले छोएको चाल पाउँछ र कुर्सी कहाँनिर छ भन्ने कुरा उसलाई थाहा हुन्छ ।

३. अगुवा त्यहाँबाट हटेपछि दृष्टिविहीन मानिसले आफ्नो अर्को हातले त्यो मेच खालि छ कि छैन र आफ्नो जिउलाई थाम्न सकने गरी मजबूत छ कि छैन भन्ने कुरा छामेर जाँच्छ । यसो उसले सिटको पछाडिदेखि अगाडि र बायाँ छेउदेखि दायाँ छेउसम्म हात दौडाएर छिट्टै गर्न सक्छ ।

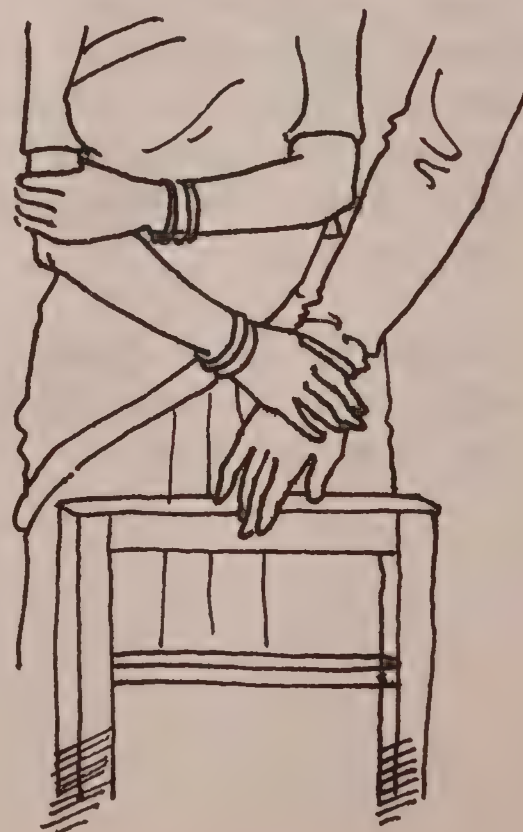
४. मेचको पछिल्तिरको भागबाट हात नहटाएरै दृष्टिविहीन मानिस घुमेर पछि सर्छ । यसो गर्दा उसको खुट्टाको पछिल्लो भागले मेचको अगिल्लो किनारालाई छुन्छ ।

५. मेच नहल्लियोस् भनेर मेचको पछिल्लो भाग समातेको समातेकै गरी आफू मेचको बीचको भागमा बस्न लागेको हो कि होइन भनेर अर्को हातले मेचको छेउ छाम्दै बस्छ ।

पछाडिबाट मेचनिर जाने ।

१. यस प्रक्रियामा अगुवाले दृष्टिविहीनलाई मेचनिर डोऱ्याएर लैजान्छ र उसको हात मेचको पछिल्तिर राखिदिन्छ ।

२. अगुवा हटेपछि दृष्टिविहीन मानिसले आफ्नो अर्को हात मेचको पछाडिबाट छाम्दै तल सीटसम्म पुऱ्याउँछ । त्यसपछि उसले मेच खालि भए नभएको र मेच आफूलाई थाम्ने गरी मजबूत भए नभएको जाँची सक्छ ।



३. मेच खालि रहेछ भने ऊ घुम्दै पछिल्लो भागलाई समातेको समातेकै गरी अगाडि जान्छ ।

४. खुट्टाको पछिल्लो भागले मेचको अघिल्लो भागलाई छुनेगरी घुम्दै गएर ऊ मेचमा बस्छ । बसिसकेपछि पनि मेच नहल्लियोस् भनेर पछिल्लो भागलाई समातिराखेरै उसले आफू सीटको बीचमा बसेको हो होइन यकीन गर्न अर्को हातले मेचको छेउ छाम्छ ।

टेबुलनिर बस्ने ।

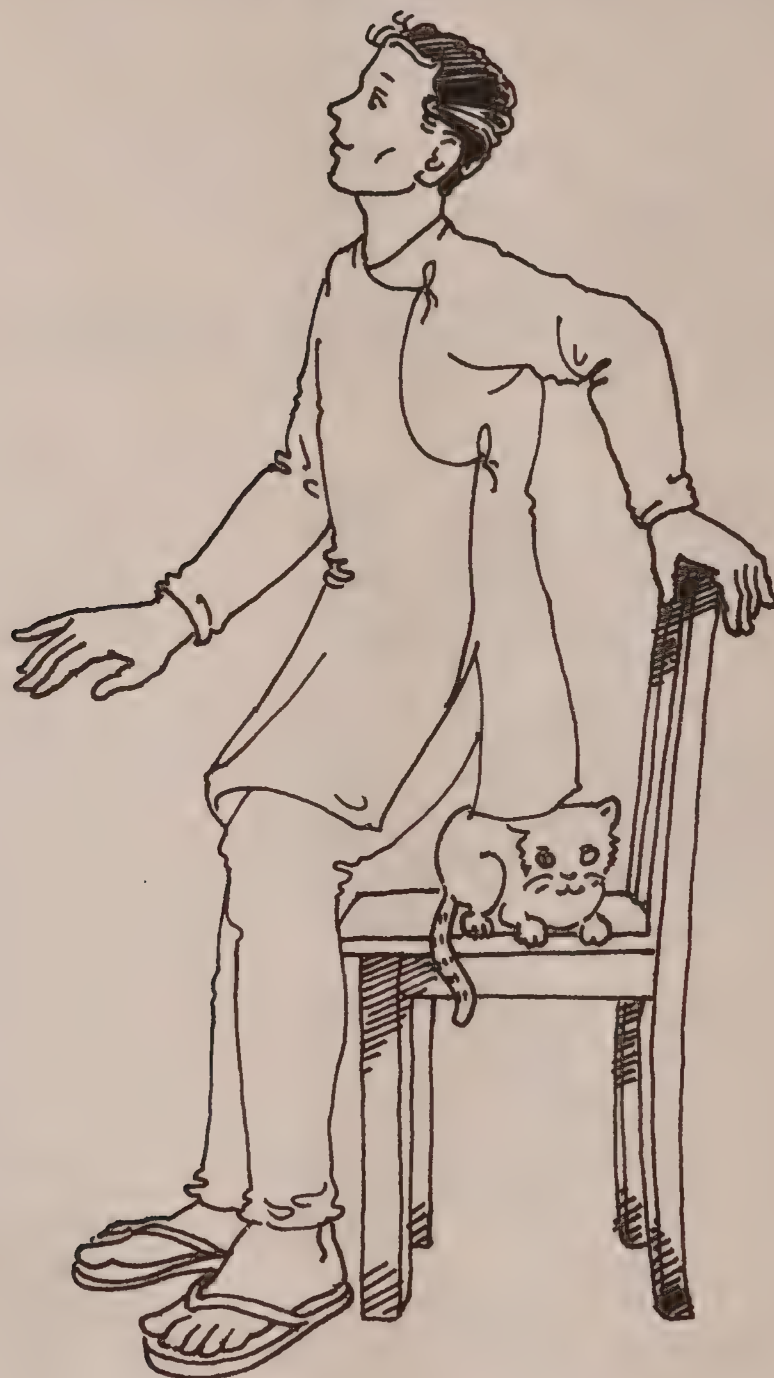
टेबुलनिरको मेचमा बस्ने तरीका पनि पछिल्तिरबाट गएर मेचमा बस्ने जस्तै नै हो, फरक खालि यत्तिकै छ:

१. बस्नलाई मेचको अघिल्लो भागतिर जानुभन्दा पहिले दृष्टिविहीन मानिसले मेचलाई टेबुलबाट अलि वर तान्नुपर्छ ।

२. मेचमा बसिसकेपछि आफू टेबुलको सोझै बसेको हो कि होइन जाँचिहेर्नुपर्छ । टेवुलको छेउमा राखेर बिस्तारै दायाँ-बाँया दुवै हात चलाएर यसो गरिन्छ ।



यो मानिसले के गर्न बिर्स्यो ?



याद राख्नुहोस् : बस्नुभन्दा पहिले मेच खालि भए नभएको र बस्नलाई बलियो भए नभएको जाँच्नुहोस् ।

आँखा नदेख्ने मानिसका साथीहरू र उसको परिवारका मानिसहरूलाई आँखा देख्ने मानिसको अगुवाई गर्ने सही तरीकाहरू सिकाउनुहोस् ।

लट्ठी वा आँखा देख्ने अगुवा नलिई हिंड्ने

आफ्नो परिचित ठाउँमा दृष्टिविहीन मानिसहरूलाई लट्ठी वा कुनै आँखा देख्ने अगुवा नलिई यताउति गर्न मन लाग्न सक्छ । यसो गर्दा कुनै ठोक्ने वस्तुबाट जोगिन वा चोटपटक लाग्नबाट वच्न तिनीहरूले एकलै वा एकआपसमा मिलेर अनेकौं तरीकाहरू प्रयोग गर्न सक्छन् ।

याद राख्नुपर्ने कुरा : यी तरीकाहरू पहिले नै जानेवुझेका ठाउँहरूमा मात्र प्रयोग गरिने कुरा हुन् । नयाँ वा विराना ठाउँहरूमा हिंड्डुल गर्दा दृष्टिविहीन मानिसहरूले लट्ठी वा आँखा देख्ने अगुवाको सहारा लिनु राम्रो हुन्छ ।

छाम्दै हिंड्ने

यस तरीकामा हातको पछिल्लो भागले पर्खाल, टेवुलको छेउ वा अरू वस्तुहरूलाई छाम्दै हिंड्ने गरिन्छ । यसले दृष्टिविहीन मानिसहरूलाई सोझै हिंड्न लगाउनको साथै दृष्टिविहीन मानिसलाई स्पर्श ज्ञान दिन्छ । यो प्रयोग गर्न सजिलो तरीका हो । अक्सर विद्यालयमा केटाकेटीहरू एउटा कक्षावाट अर्को कक्षामा जाँदा यो तरीकाको प्रयोग गर्ने गर्छन् ।



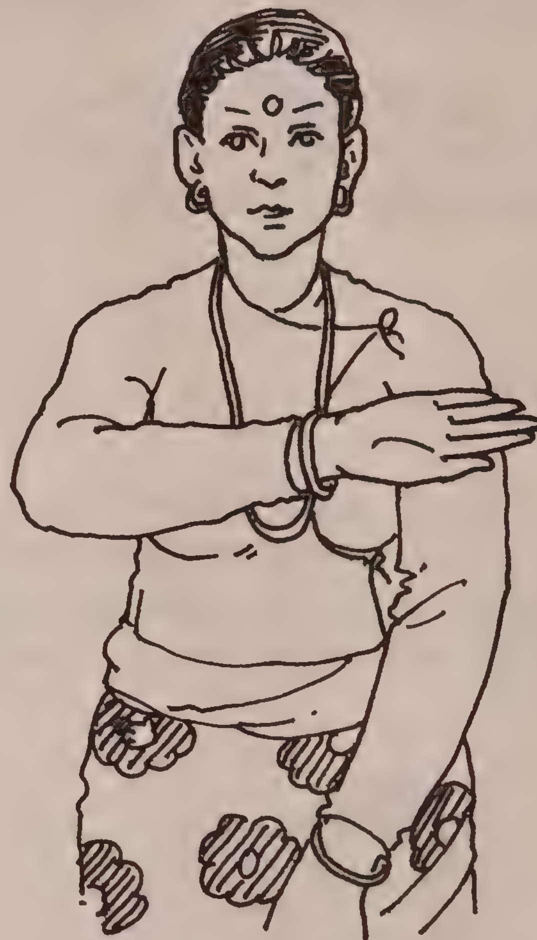
१. यस तरीकामा दृष्टिविहीन मानिस आफूले खोजेको कुराको छेउमै उभिन्छ ।

२. उसले आफ्नो हात पसारेर त्यो कुराको नजिक पुऱ्याउँछ । यसो गर्दा हात आफ्नो अगाडि र औंलाको पछिल्लो भागले त्यो कुरालाई छोइरहेको हुनुपर्छ ।

३. औंला अलिअलि बाँगिएको हुनुपर्छ । औंलाको पछाडिको भागले छाम्दै जाने कुरालाई छोइरहनु जरूरी छ । औंलाको भित्री भागले छाम्ने गर्नु हुन्न किनभने औंलाको त्यो भाग नरम हुने हुनाले भित्ता जस्तो खस्रो कुरालाई छाम्दै जाँदा चोटपटक लाग्न सक्छ ।

४. यसरी हिंड्दै जाँदा आफ्नो हात र पाखुरो जिउको सान्है नजिक पार्नु हुँदैन । हात र पाखुरो आफ्नो जिउको सान्है नजिक हुन गएमा आफ्नो अगाडि कुनै वस्तु आइलागेमा झट्ट रुक्ने समय नपाइने हुन्छ ।

माथिल्लो हात र पाखुरो : यस विधिले छाती र टाउको वरिपरिको जिउको माथिल्लो भागको बचाउ गर्छ । दृष्टिविहीन मानिसहरूले होचा-होचा रूखका हाङ्गा-बिङ्गाहरू, खुला रहेका दराजका खापाहरू र यस्तै अरू वस्तुहरूबाट आफूलाई जोगाउन यो विधिको प्रयोग गर्न सक्छन । यो विधीको प्रयोग बचाउका अरू विधिहरूसित पनि मिलाएर गर्न सकिन्छ ।



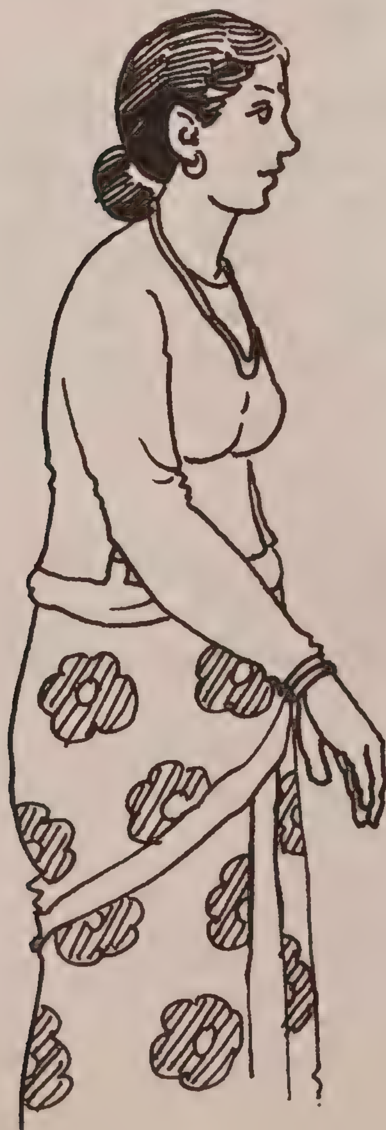
१. दायाँ वा बायाँ पाखुरालाई कुमको तहसम्म उठाइन्छ ।

२. कुहिनोलाई १२० डिग्रीको कोण बन्ने गरी मोडिन्छ ।

३. हत्केला दृष्टिविहीन मानिसको जिउको अर्कोतिर फर्किने गरी राखिन्छ र अलिकति जिउतिर मोडिन्छ ।

याद राख्नु पर्ने कुरा : कुहिनोलाई १२० डिग्री जतिको कोण हुने गरी मोड्नुपर्छ । पाखुरा त्योभन्दा मोडिन गयो भने, कुहिनो पाखुराको अगाडि पर्न गई पाखुराले भन्दा अघिनै कुनै न कुनै कुरामा ठक्कर खान पुग्छ । यस्तो ठक्कर कष्टकर हुन सक्छ ।

तल्लो हात र पाखुरा : कम्मरनिरको जिउको तल्लो भागको बचाउ गर्नको निमित्त यो विधिको प्रयोग गर्ने गरिन्छ । धेरै मानिसहरू यस विधिलाई मेच र टेबुल तथा यस्ता अरू वस्तुहरू फेला पार्ने काममा प्रयोग गर्दछन् ।



१. यो तरीकाको प्रयोग गर्दा या त दायाँ, नभए बायाँ हातलाई पूरा तन्काएर जिउको मध्य भागमा पुऱ्याउने गर्नुपर्छ ।

२. हत्केलालाई जिउतिर फर्काएर औंलाहरूलाई भुइँतिर सोझ्याइ-राख्नुपर्छ ।

३. पाखुरालाई जिउको सामुन्ने १० देखि २० सेन्टिमिटर पर राख्ने गर्नुपर्छ ।



हराएका वस्तुहरू फेला पार्ने

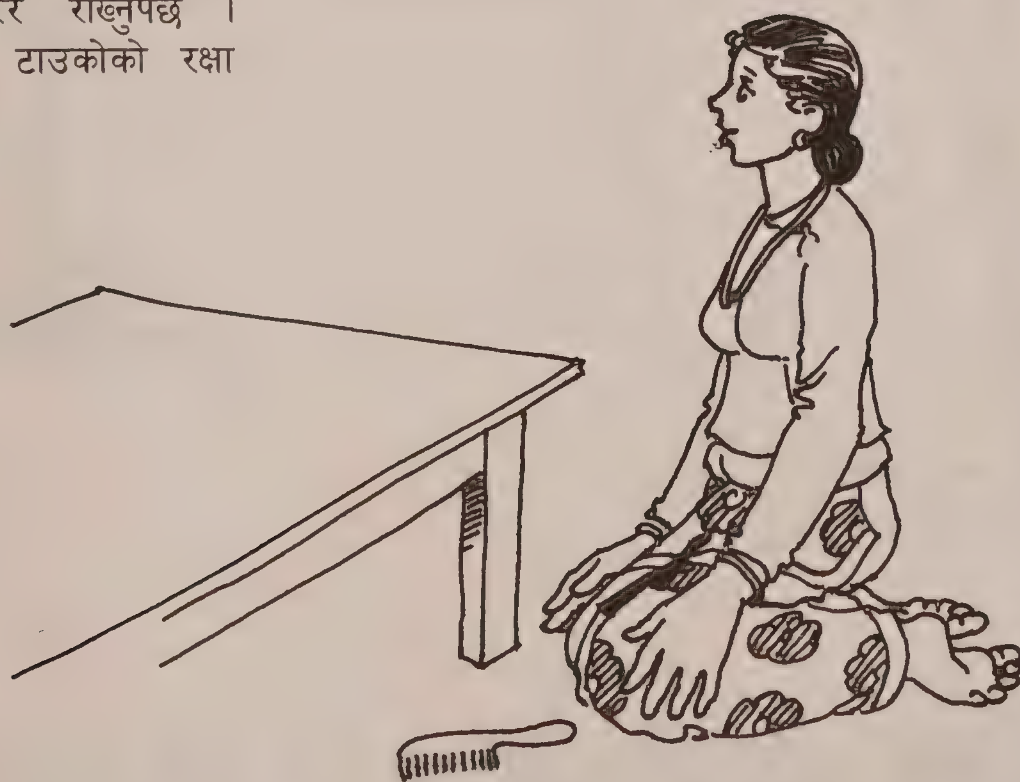
आफूले खसालेका कुराहरू पत्ता लगाउने प्रयासमा दृष्टिविहीनले आफूलाई जोखिमबाट बचाउन दुईवटा विधि अपनाउन सक्छन् । यी दुवै विधिमा दृष्टिविहीन मानिसले पहिले आफूले गरिरहेको काम जस्तोसुकै भए पनि गर्न छोड्नुपर्छ, खसेको वस्तु चल्न नछाडुञ्जेलसम्म त्यसको आवाज सुनिरहनुपर्छ, अनि त्यतातिर फर्केर हेर्नुपर्छ । यति भएपछि त्यो कुरा कुन ठाउँमा खसेको हो भन्ने कुराको सामान्य जानकारी उसलाई हुन्छ ।

त्यसपछि दृष्टिविहीन मानिसले वस्तुको अन्तिम आवाज आएको ठाउँको नजीकै जानुपर्छ । त्यसको नजीक आइपुगें भन्ने लागेपछि उसले अडिनुपर्छ ।



त्यसपछि उसले उपर्युक्त माथिल्लो हात र पाखुरो विधिको प्रयोग गर्दै घुँडा टेक्नुपर्छ । यसो गर्नाले उसको टाउकोको बचाउ हुन्छ ।

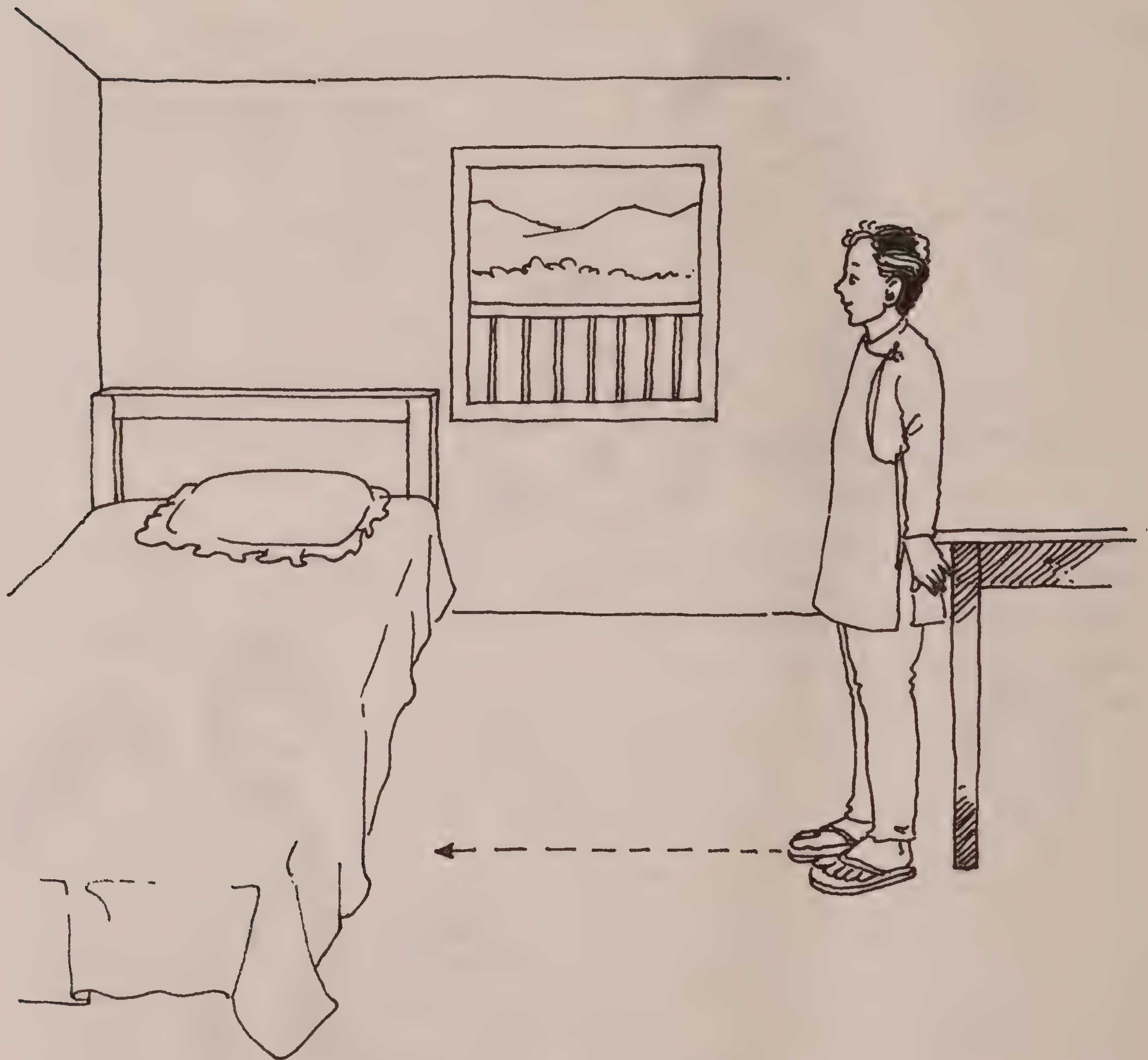
अथवा उसले घुँडा टेक्नुपर्छ, तर कम्मर नझुकाईकन टाउको र जिउलाई सोझो पारेर राख्नुपर्छ । यसबाट पनि उसको टाउकोको रक्षा हुन्छ ।



यति भएपछि खसेको वस्तु खोज्नको लागि उ सही स्थितिमा हुन्छ । आफ्नो अगाडिको सम्पूर्ण ठाउँमा राम्रोसँग हेरेको हो भने निश्चय गर्न एउटा रीतपूर्वकको खोजीको ढाँचाको प्रयोग गर्नुपर्छ । उसले यसो घुँडामा शुरू गरी अर्को खालि हातलाई अन्ततः त्यो वस्तु फेला नपरेसम्म क्रमशः ठूला-ठूला हुँदै जाने स-साना चक्रहरू बनाउनमा लगाई गर्न सक्छ । यो वस्तु आफ्नो अगाडि नपाइएमा, उसले अगाडि जानुभन्दा पहिले अर्को दायाँ र बायाँतिर खोजी गर्नुपर्छ ।

दिशा ठम्याउने

कुनै दृष्टिविहीन मानिसले एउटा वस्तुको अर्को वस्तुको ठीक अगाडि, पछाडि वा लहरै रहेको कुरा पहिले नै थाहा पाएको रहेछ भने, उसले दिशा ठम्याउने विधिको प्रयोग गर्न सक्छ । जस्तो कि, दृष्टिविहीन मानिसलाई ओछ्यान भएतिर जान मन लाग्यो र उसलाई ओछ्यान कोठामा टेवुलको ठीक उतापट्टि छ भन्ने कुरा पहिलेदेखि नै थाहा रहेछ भने, उसले त्यो टेवुलको सहाराले सजिलैसँग ओछ्यान रहेको ठाउँ पत्ता लगाउन सक्छ ।

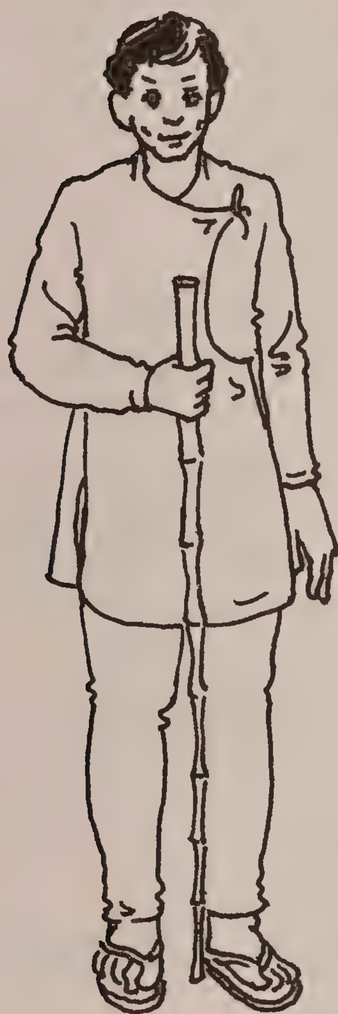


१. यस विधिमा दृष्टिविहीन मानिस त्यो वस्तुको अगाडि उभिन्छ जसलाई ऊ आफ्नो दिशाको लाइन भेटाउन प्रयोग गर्न लागेको हुन्छ । ऊ त्यो वस्तु ठीक आफ्नो पछाडि पर्ने गरी तथा त्यो वस्तुलाई दुवै खुट्टाको पछिल्लो भागले छोइरहने गरी उभिन्छ ।

२. त्यसपछि सोझै अगाडि हिंडेर गएमा ऊ आफूले खोजिरहेको वस्तु भएको ठाउँमा पुग्छ ।

लामो लठ्ठी टेकेर एकलै हिंड्ने

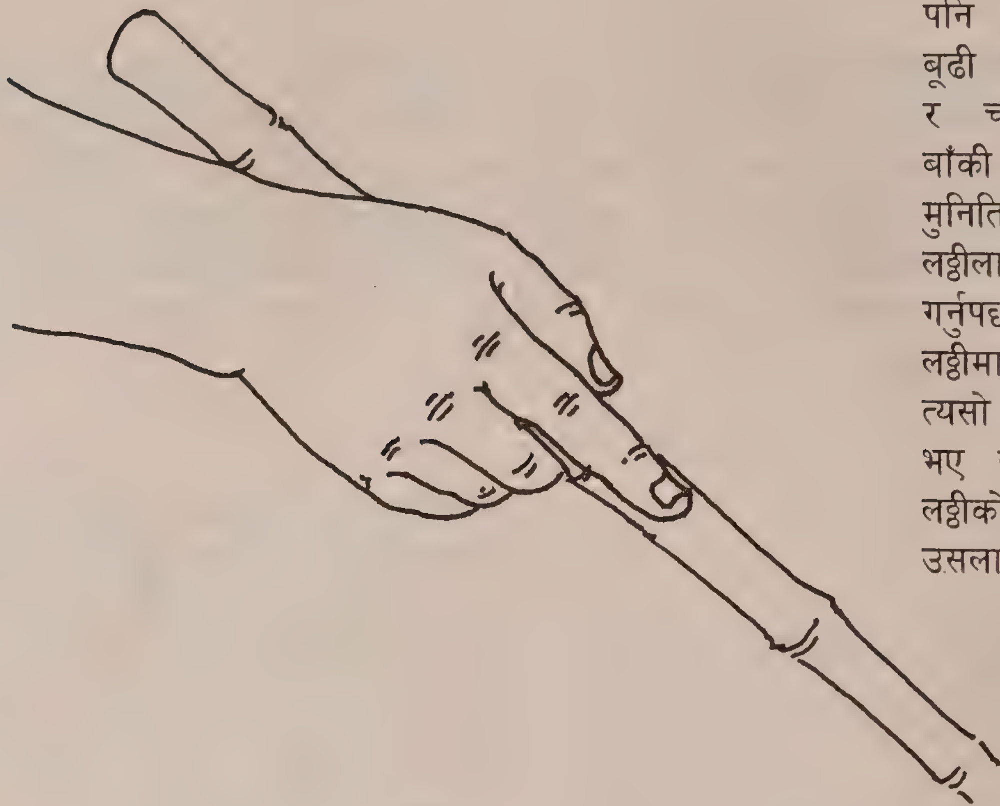
सयौं वर्षदेखि दृष्टिविहीन मानिसहरूले स्वतन्त्रतापूर्वक हिंड्डुल गर्ने कामको लागि बेत वा लठ्ठीको प्रयोग गर्दै आएका छन् । हालसालै उनीहरूलाई लामा लामा लठ्ठीको प्रभावकारी रूपबाट प्रयोग गर्नमा सघाउ पुऱ्याउनको लागि नयाँ नयाँ विधिहरूको विकास गरिएको छ । हिंड्डुल गर्ने बखतमा लठ्ठीलाई आफ्नो पछाडि घिस्याउँदै लानु, अथवा जिउको अघिल्तिर समाउँदै जानु अथवा टक्टक् गर्दै टेक्दै जानु सही तरीका होइन । लठ्ठीको प्रयोग गर्न सिक्न सकिने विशेष विधिहरू छन् । यी विधिहरू सिकेपछि दृष्टिविहीन मानिसहरू लामो लठ्ठीको प्रयोग गरी एकलै निर्बिघ्नपूर्वक हिंड्डुल गर्न सक्छन् ।



१. आफ्नो शिक्षार्थीलाई एउटा लामो लठ्ठी दिनुहोस् । यो लठ्ठी बलियो तर हलुङ्गो हुनुपर्छ । साथै यो सोझो र निकै लामो पनि हुनुपर्छ तर साह्रै मोटो हुनु हुन्न । यसको लमाइ जमीनबाट कुम र कम्मरको बीचसम्म पुग्ने हुनुपर्छ ।



२. टेक्ने बखतमा त्यो लठ्ठीले आफूभन्दा एक मिटर जति अगाडिको जमीन छुनुपर्छ ।



३. उसले लट्ठी कुनैपनि हातले समाते पनि हुन्छ । लट्ठी समात्दा हातको बूढी औंलो लट्ठीको अघिल्लो भागमा र चोर औंलो छेउमा हुनुपर्छ र बाँकी तीन औंलाले लट्ठीलाई मुनितिरबाट लपेटेको हुनुपर्छ । लट्ठीलाई अलि होलोसँग समात्ने गर्नुपर्छ । यसरी समात्दा चोर औंलो लट्ठीमाथि फैलिएर रहेको हुनुपर्छ । त्यसो गर्नाले लट्ठीले औंलो कै भाग भए सरह काम गर्दछ । यसो गर्दा लट्ठीको टुप्पो कहाँनिर छ भन्ने कुरा उसलाई हरहमेसा थाहा भइरहन्छ ।



४. लट्ठी हातमा लिइराख्दा, उसको कुहिनो अलिकति झुकेको र जिउतिर रहेको हुनुपर्छ । लट्ठी समातेको हात हरहमेसा जिउको बीचको भागको सोझो हुनुपर्छ । यसो गर्नाले उसलाई सोझो हिंड्न सजिलो पर्छ । लट्ठीलाई जिउको छेउतिर पारी समाउने गरेमा ऊ यताउति मोडिने वा बाङ्गोटिङ्गो गरी हिंड्ने हुन सक्छ ।

५. लट्ठीलाई जिउको अगाडि टुप्पो सधैं भुईंनिर पर्ने गरी समात्नुपर्छ । त्यसलाई भुईंबाट कहिल्यै माथि उठाउनु हुन्न, किनभने यसरी उठाउँदा अरूलाई खतरा हुन सक्छ ।

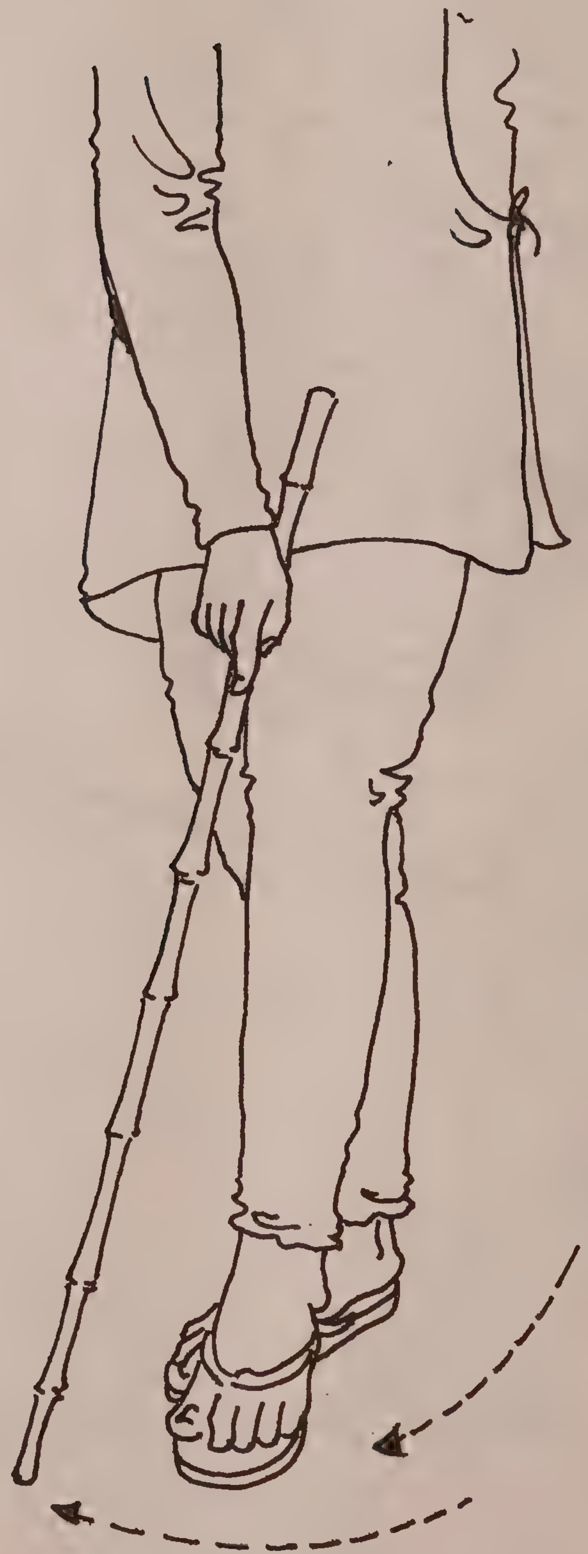


६. लट्ठीलाई नाडी चलाएर कहिले याता कहिले उता गर्नुपर्छ । त्यसो गर्दा पाखुरो चलाउनु हुँदैन । नाडी मात्र चलाउनुपर्छ । लट्ठीको टुप्पोले जिउको दुवैतिर र अघिल्तिरको भुईं छुनुपर्छ । यसो गर्दा लट्ठी एकातिर टाढा र अर्कोतिर नजीक पर्न गयो भने घेरा बराबर हुँदैन र बेठीक हुन्छ ।

लट्ठीलाई निकै माथि उठाउनु खतरनाक हुन सक्छ ।

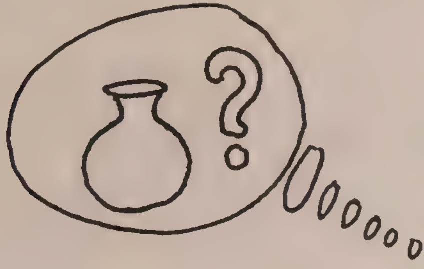


७. लठ्ठीको टुप्पोले, लठ्ठी समाउने मानिसको जिउको फराकभन्दा अलि बढी जमीनको फराकलाई छुने गर्नुपर्छ । यसो गर्नाले उसले पाइला राख्ने ठाउँलाई लठ्ठीले छुन्छ र बाटामा भएका खाल्डाखुल्डीमा पर्न वा अरू कुरामा ठेसिनबाट जोगिने हुन्छ । लठ्ठीको बाँकी भागले खुट्टा र कम्मरलाई जोगाउँछ । लठ्ठीको टुप्पो एकातिर मात्र बढी घुम्ने गर्नु हुँदैन । त्यसो गरेमा उसलाई सोझो बाटो हिँड्नमा कठिनाइ हुन जान्छ ।



८. लठ्ठीको टुप्पोले भुइँमा हलुकासँग छुनुपर्छ । यसो गर्नाले हिँड्दाखेरि लठ्ठीको टुप्पो भुइँमा अड्किन पाउँदैन । साथै लठ्ठीको टुप्पोलाई उचालेर यताउता सार्न गर्नु हुन्न । यसो गरेमा दृष्टिविहीन मानिसलाई बाटोमा खाल्डाखुल्डी वा प्वालहरू थाहा हुन पाउँदैन ।

९. लठ्ठी दायाँतिर सार्दा बायाँ खुट्टा अगाडि जानुपर्छ । टुप्पो बायाँतिर सार्दा दायाँ खुट्टा अगाडि जानुपर्छ । यसप्रकार लठ्ठीको टुप्पोले जहिले पनि अर्को पाइलो राखिने ठाउँ छुने गर्नुपर्छ । यो तरीकाबाट दृष्टिविहीन मानिसले सामान्य चालमा हिँड्नुपर्छ ।

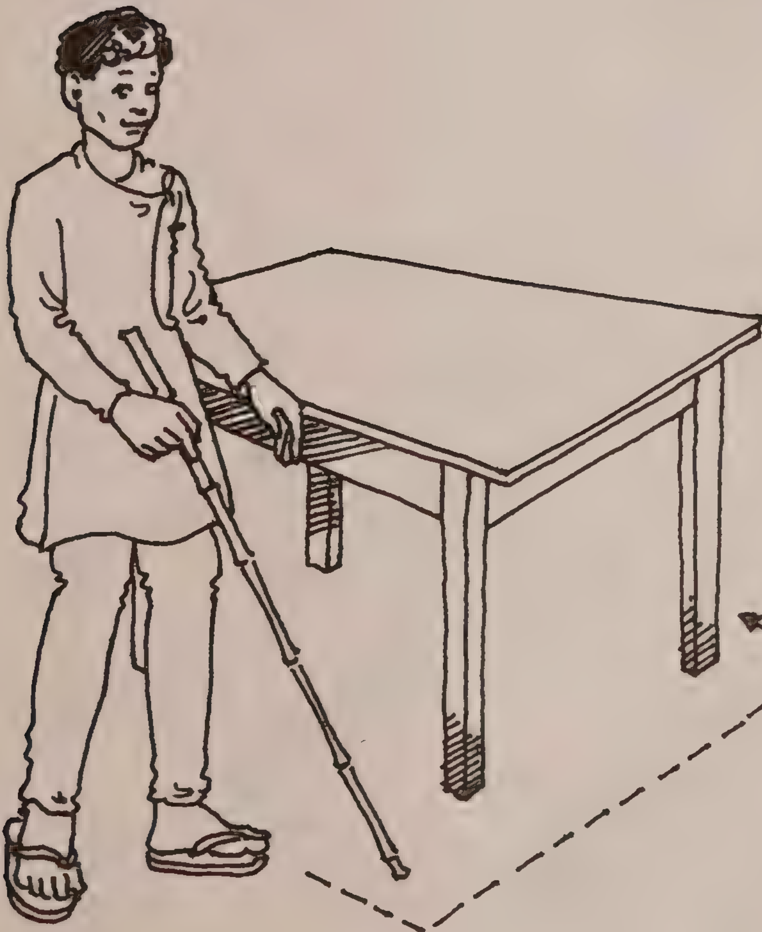




१०. लट्ठीले छुंदा फरक-फरक वस्तुबाट फरक-फरक आवाज आउँछ । दृष्टिविहीन मानिसले ती आवाजहरू ठम्याउन सिक्नुपर्छ ।

११. दृष्टिविहीन मानिसले लट्ठीले छोएको वस्तु के रहेछ भनी छुट्याउन चाहेमा उसले लट्ठीले होइन कि हातले छामेर हेर्नुपर्छ । लट्ठीले कुनै वस्तुलाई छोएपछि उसले अर्को हात तल झारेर त्यो वस्तु छुनुपर्छ । यसो गरेर दृष्टिविहीन मानिसले कुनै पनि वस्तुलाई सजिलो र छिटोसँग ठम्याउन सक्छ ।





१२. दृष्टिविहीन मानिसलाई कुनै वस्तुको यताउति जान मन लाग्यो भने उसले लट्ठीको सहाराले खुला बाटो पत्ता लगाउनुपर्छ । लट्ठीले पहिले नजाँचीकन उसले दायाँ-बायाँ पाइला सार्नु हुँदैन, किनभने बाटोमा खाल्टो वा अरू नै कुनै कुरा हुनसक्छ ।

१३. कहिलेकाहीं दृष्टिविहीन मानिसलाई लट्ठीको सहाराले घाँस वा बार वा पर्खालको छेउछेउ भएर हिंड्न मनलाग्न सक्छ । हिंडाइको यो तरीकालाई लट्ठीले छामेर हिंड्ने तरीका भनिन्छ । यसरी हिंड्दा दृष्टिविहीन मानिसले लट्ठीलाई घुमाएर बारलाई विस्तारै छुने गर्नुपर्छ, साथै लट्ठीलाई घुमाएर अर्कोतिर पनि लैजानुपर्छ । यसो गर्दा उसले लट्ठी र खुट्टाको ताल राम्ररी मिलाएर हिंड्नुपर्ने कुराको हेक्का राख्नुपर्छ ।



लट्ठीको सहाराले घाँस, बार वा पर्खालको छेउछेउ छामी हिंड्ने काम सडकको छेउ लागी माभबाट नहिंड्ने गर्न गरिन्छ । यसरी लट्ठीको सहाराले सही ढङ्गले हिंड्ने तरीकामा लट्ठीको टुप्पा प्रत्येक पाइलामा घुमाउँदै जाने गरिन्छ । लट्ठी घुमाउँदै जाँदा लट्ठीको टुप्पाले एकातिर घाँस वा बार वा पर्खाललाई र अर्कोतिर सडकलाई छुनुपर्छ । उसको मनमा "सडक, घाँस, सडक, घाँस" भने जस्तो भावना आइरहनुपर्छ । एकै लहरमा "सडक, सडक" भन्ने मात्र मनमा आइरहयो भने उसले आफू सडकतिर हिंडिरहेको छु भन्ने थाहा हुन्छ ।



लट्ठीलाई एकातिर मात्र हल्लाएर हिंडेको हुनाले यो मानिसलाई ढुङ्गामा ठेस लाग्न लागेको छ ।





१४. लट्ठीले दृष्टिविहीन मानिसलाई सिंढी वा खाल्टोको छेउ थाहा पाउन मद्दत गर्छ । उसले लट्ठीको टुप्पोलाई छेउमा राखेर त्यहाँसम्म हिँडेर गई त्यसपछि लट्ठीले नै त्यो ठाउँको जाँचबूझ गर्नुपर्छ । माथि जाने खुट्किलो रहेछ भने, त्यो पहिलो खुट्किलो कति अग्लो रहेछ, त्यो खुट्किलोको गहिराइ र चौडाइ कति छ पत्ता लगाएर त्यहाँ केही बाधा अवरोध छ छैन जाँच्नुपर्छ । त्यो खुट्किलो तल जाने भऱ्याङ्को रहेछ भने, कसरी ओर्लने पत्ता लगाएर बाटोमा कुनै बाधा अवरोध छ छैन चेक गर्नुपर्छ । उसले लट्ठी त्यसै अगाडि उठाएर त्यहाँ वरिपरि केही नजाँचीकन उक्लने वा ओर्लने गर्नु हुँदैन ।

बाटोमा खाल्टो रहेछ भने लट्ठीको टुप्पोले अर्को छेउ कहाँ रहेछ हेर्नुपर्छ । बाटोमा केही बाधा अवरोध छ छैन जाँची हेरिसकेपछि उसले लट्ठीको टुप्पो पारिपट्टि राखेर त्यतातिर पाइलो चाल्नुपर्छ । यसो भएपछि उसको पाइला परै परी नालीमा खसिदैन भनेर ढुक्क हुन पाइन्छ ।



१५. ढोकाभित्र पस्नुभन्दा पहिले दृष्टिविहीन मानिसले लट्ठीलाई एकचोटि बायाँबाट दायाँ हल्लाएर त्यहाँ बाटोमा केही भए नभएको र आफू खुला ढोकाको माझमा भए नभएको हेर्नुपर्छ ।

यादराख्नुपर्ने कुरा : लट्ठी प्रयोग गर्नुको उद्देश्य एक्लै हिँड्दाखेरि दृष्टिविहीन मानिसलाई जोगाउनु हो । यसको लागि उसले पहिले लट्ठीले वाटामा भएका वस्तुहरू, खाल्डाखुल्डी र प्वालहरू छोई थाहा पाउनुपर्छ । लट्ठीको प्रयोग गर्न सिक्ने वेलामा लट्ठीको टुप्पोले कुनै वस्तुमा ठक्कर लाग्न गयो भने, दृष्टिविहीन मानिसलाई आफूले भूल पो गरें कि भन्ने लाग्न सक्छ । तर होइन, उसले त त्यो वस्तुमाथि लोट्नको साटो आफूलाई जोगाएको पो हो ।

हेक्का राख्नुपर्ने छः ओटा कुराहरू यहाँ दिइएका छन्:

- **पकड** : दृष्टिविहीन मानिसले लट्ठी सही तरीकाले पक्रेको छ कि छैन ?
- **हातको स्थिति** : दृष्टिविहीन मानिसले लट्ठीलाई जिउको मध्य-भाग र पेटको सामुन्ने पर्ने गरी समातेको छ कि छैन ?
- **नाडीको सञ्चालन** : दृष्टिविहीन मानिसले पूरै हात वा पाखुरा नचलाई नाडी मात्र चलाइरहेको हो कि होइन ?
- **लट्ठीको फन्को** : दृष्टिविहीन मानिसले लट्ठीलाई आफ्नो अगाडि आफ्नो जिउभन्दा अलि फराकिलो भाग छुने गरी हल्लाइरहेको हो कि होइन ?
- **कदमको ताल मिलाउनु** : हिँड्दाखेरि दृष्टिविहीन मानिसले लट्ठीको टुप्पो दायाँतिर घुम्दा बायाँ कदम र लट्ठीको टुप्पो बायाँतिर घुम्दा दायाँ कदम चालेको हो कि होइन ?
- **एकनाको ताल** : हिँड्दाखेरि दृष्टिविहीन मानिसले एकनासले लट्ठी यताउता चलाइरहने गर्छ कि गर्दैन ?

बाटो काट्ने र सार्वजनिक यातायातको प्रयोग गर्ने

दश वर्षभन्दा कम उमेरका केटाकेटीहरूलाईसमेत पनि बाटो काट्न र सार्वजनिक यातायातको प्रयोग गर्न सिकाउनुपर्छ ।

१. स-साना बाटाहरूमा दृष्टिविहीन मानिसले पहिले गाडीहरूको आवाज सुनेर, अनि सुरक्षित छ भन्ने कुरा चाल पाएपछि बाटो काट्ने गर्नुपर्छ । बाटो काट्दाखेरि लट्ठीको सही तरीकाको प्रयोग गर्ने गर्नुपर्छ । उसले आफ्नो अगाडि लट्ठी हल्लाएर हिँड्ने गर्नु हुँदैन, यसो गर्नाले उसको बचाउ नहुनु त छँदै छ, साथै यसबाट ऊ आफै र अरू मानिसहरूलाई पनि खतरा पुग्न सक्छ ।



ठूला-ठूला र व्यस्त बाटाहरूमा दृष्टिविहीन मानिसले अरू मानिसको सहारा लिई बाटो काट्नु राम्रो हुन्छ । बाटो काट्दाखेरि उसले आँखा देख्ने अगुवाका सही तरीकाहरूको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

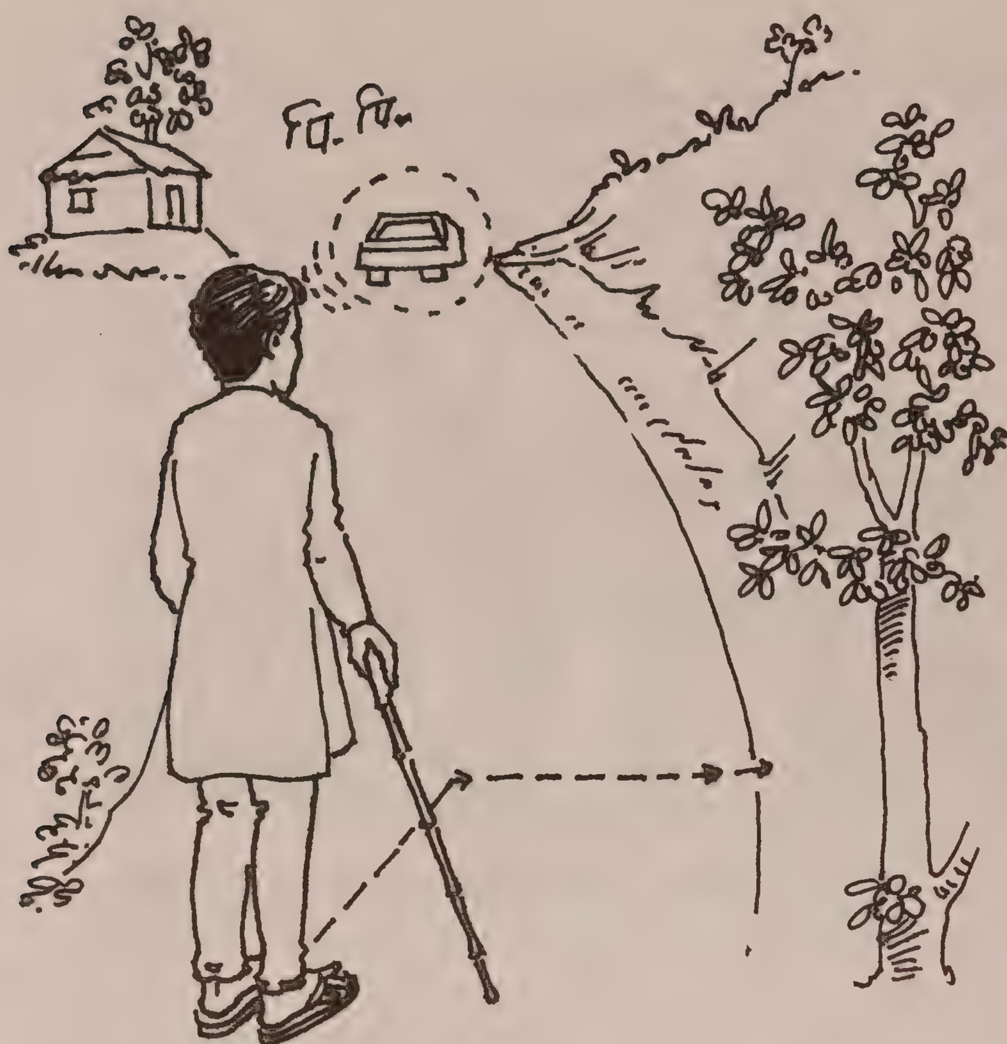


व्यस्त सडकमा बाटो काट्दा अरूको मद्दत लिनुहोस् ।



दृष्टिविहीन मानिसलाई पहिलो पटक सार्वजनिक यातायातको प्रयोग गर्न सिकाउँदा भीड नहुने समय रोज्नुहोस् । यो बस कहाँ जाने हो, कहाँ कुन वेला ओर्लनुपर्ने हो आदि कुराहरू यात्रुहरूसँग सोध्न सिकाउनुहोस् ।

प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।



दृष्टिविहीन मानिसले गाउँको बाटो हिँड्ने बखतमा गाडी, मोटरसाइकल वा रिक्सा आफूनिरै आइरहेको सुन्यो भने पहिले उसले अडिनुपर्छ अनि ९० डिग्रीको कोण बराबरको मोड लिई सोझै बाटोको छेउतिर लाग्नुपर्छ ।

सवारी-साधन गइसकेपछि दृष्टिविहीन मानिले सुरक्षित ढङ्गले खुरुखुरु आफ्नो बाटो लागे हुन्छ ।

दृष्टिविहीन मानिसले बाटाको वीचमा अडिरहनु हुँदैन किनभने त्यो गर्दा सवारी-साधनलाई अगांडि जाने बाटो नपुग्न सक्छ ।

सवारी-साधनको आवाजले दृष्टिविहीन मानिसलाई कता लाग्ने भन्ने कुराको ठहर गर्न सघाउ पुग्नसक्छ ।

आउनोस्, फर्कनोस् र बाटोको छेउतिर हिंड्नोस् ।

अलिअलि आँखा देख्ने मानिसहरूले पनि लट्ठीको प्रयोग गर्न सक्छन् । उनीहरूलाई अक्सर अगाडि र तल बाटोमा एकै पटक हेर्ने गर्न अपठ्यारो हुन्छ । त्यसो हुनाले तिनीहरूले आफ्नो अगाडि बाटोमा भएका ढुङ्गासुङ्गा वा खाल्डाखुल्डीहरू नदेख्न सक्छन् । लट्ठीको प्रयोग गरेको खण्डमा तिनीहरूले आफ्ना कमजोर आँखाले अगाडि र वरिपरि हेर्न र भुइँमा कुनै बाधा अवरोध भए नभएको कुरा लट्ठीले पत्ता लगाउन सक्छन् । यसो गर्नाले उनीहरू सुरूसुरू हिंड्न सक्छन् ।



एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जानुपरेमा जान अघि दृष्टिविहीन मानिसहरूले सबभन्दा पहिले आफूसँगै निम्न तीनओटा कुराहरू सोध्नुपर्छ :

- अहिले म कहाँ छु ?
- अब कहाँ जान खोजेको ?
- त्यहाँ कसरी पुग्ने ?

यी प्रश्नहरूको जवाफ दिंदादिंदै तिनीहरूको आफ्नो यात्राको योजना बन्न सक्छ अथवा आफूले हिंड्ने बाटोको नक्सा मनमनै खिचिन सक्छ । यस क्रममा उनीहरूले मद्दत हुने खालका कुराहरूको विचार गर्नुपर्छ । उनीहरूले पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण यी चार दिशाको पनि काम लिनुपर्छ । दृष्टिविहीन मानिसहरूले यसरी सोचविचार नगरी हिंड्ने गरे भने बाटो बिराउन सक्छन् ।

विशेष जानकारी :

दृष्टिविहीन मानिसलाई लठ्ठी लिएर हिंड्न सिकाउने वेलामा तपाईंले उसलाई छःओटा कुराको राम्रो ख्यालविचार राख्न विशेष जोड दिनुपर्छ । ती छःओटा कुरा हुन् : समात्ने, हात राख्ने, नाडी चलाउने, लठ्ठी घुमाउने, खुट्टा राख्ने, र ताल मिलाउने । निकै अभ्यास गरेपछि मात्र दृष्टिविहीन मानिसले आरामसाथ सजिलोसँग लामो लठ्ठीको प्रयोग गर्न सक्छ । कतिपय मासिनहरूले आफैले लठ्ठी प्रयोग गर्न सिकेकाछन्, र तिनीहरू सबैको आ-आफ्नै विशेष विधि हुन सक्छन् । उनीहरू सबैले आ-आफ्नै विधि मात्र मन पराउँछन् । उपर्युक्त छःओटा विधिअनुसार चल्न मानेनन् भने समस्या हुन सक्छ । तैपनि आफ्ना शिक्षार्थीलाई सिकाएर तालीम-अवधिभरि सही तरीका अपनाउन प्रोत्साहित गर्नु तपाईंको जिम्मेदारी हो । पछि गएर उसले बेग्लै तरीकाको प्रयोग गर्ने अठोट गऱ्यो भने, त्यो उसको आफ्नो खुशी हो, र त्यसमा तपाईंले गर्ने खास केही रहँदैन ।

- लठ्ठी लिएर हिंड्ने तरीका बिस्तारै सिकाउनुहोस् । दृष्टिविहीन मानिसलाई लठ्ठी लिएर हिंड्ने सही ढंग धेरै दिन सिकाइसकेपछि मात्र हिंड्ने बाटोको बारेमा सिकाउनुहोस् । कुनै खास ठाउँमा जान सिक्नुभन्दा <u>पहिले</u> ख्याल राख्नुपर्ने छःओटा कुरामा (हेर्नुस् पृष्ठ ३४) ध्यान नदिईकन उसले लठ्ठी प्रयोग गर्ने सही तरीका जानिसकेको हुनुपर्छ ।

- सम्पूर्ण हिंड्ने बाटोको शिक्षा उसलाई एकै पटकमा दिने नगर्नुहोस् । यो शिक्षालाई विभिन्न खण्डमा बाँड्नुहोस् । पहिलो खण्ड सिकाउनुहोस् र जाँच्नुहोस् । सिकाएको कुरा सजिलैसँग गर्न सक्ने नहुञ्जेल यस्तै गर्ने गर्नुहोस् । त्यसपछि दोस्रो खण्ड सिकाउनुहोस्, र अरू खण्डहरू एवम् प्रकारले पालैपालो सिकाउँदै जानुहोस् । उदाहरणको लागि, कुनै दृष्टिविहीन मानिसलाई घरबाट पसलसम्म जान सिकाउनुपर्दा सबभन्दा पहिले उसलाई घरदेखि बाटोसम्म जाने तरीका सिकाउनुहोस् । बाटोसम्म सजिलैसँग जान सक्ने भएपछि, दोस्रो खण्ड अर्थात् बाटोदेखि पसलसम्म जाने तरीका सिकाउनुहोस् । दृष्टिविहीन मानिसलाई सम्पूर्ण बाटोबारे एकै दिन सिकाउन खोज्नुभयो भने, ऊ अलमलिने सम्भव हुन्छ ।

- लठ्ठी प्रयोग गर्ने तरीका सिकाउने वेलामा कहिलेपनि दृष्टिविहीन मानिसको पछिल्तिर उभिएर उसको पछिपछि जाने नगर्नुहोस् । सिकाएको तरीका सही छ भन्ने कुरा चारैतिरबाट हेरेर यकीन गर्नुहोस् । यसको अतिरिक्त, उसको अगिल्तिर उभिएर ऊतिर फर्कनुहोस् । उसलाई तपाईंको आवाज जताबाट आएको हो उतैतिर हिंड्न लगाउनुहोस् ।

- एउटै पाठमा धेरै कुरा सिकाउन नखोज्नुहोस् । एकै पटकमा धेरै कुरा सिकाउन खोजियो भने तपाईंको शिक्षार्थी अलमलिन जान्छ । आफूले अगाडि सिकाइसकेको कुरा कति जानेको छ जाँचेर हेर्नमा समय दिन पनि नबिर्सनुहोस् ।

अन्तमा केही ख्याल राख्नुपर्ने कुरा :

धैर्य गर्ने : स्थलगत कार्यकर्ताको हैसियतले, तपाईंले धेरै दिन लगाएर आफ्नो शिक्षार्थीलाई लामो लठ्ठीको प्रयोग सही तरीकाले सिकाउनुपर्ने हुन्छ ।

दोहोर्‍याउने : दृष्टिविहीन मानिसले राम्ररी सिकिनसकुन्जेल त्यही एउटा पाठ धेरै बाजि दोहोर्‍याउनुपर्ने हुन्छ । प्रत्येक पाठको एक भाग पहिले सिकाइसकेको कुरा कतिसम्म जानिसकेको छ जाँची हेर्नमा लगाउनुहोस् ।

हौसला दिने : दृष्टिविहीन मानिसले लठ्ठीको प्रयोग सही तरीकाले गर्ने बखतमा, उसलाई हौसला दिने गर्नुहोस् । उसलाई तिमी बडो राम्रो गर्दैछौ भनेर उसको प्रगतिवाट आफू खुशी भएको कुरा वताउने गर्नुहोस् । यसो गरेमा ऊ दङ्ग भई उसमा आत्म-विश्वासको वृद्धि हुनेछ ।

अभ्यास गर्ने : आफूले तीन-चार मिटर पछिपछि बसेर दृष्टिविहीन मानिसलाई लठ्ठीको सहाराले हिंड्ने अभ्यास गराउनुहोस् । उसलाई विद्यालय, बजार, धार्मिकस्थल र सामुदायिक केन्द्रहरू जस्ता गाउँका महत्वपूर्ण ठाउँहरूमा लैजानुहोस् । वरिपरि के के भइरहेको छ भन्ने कुरामा उसलाई जानकारी लिन लगाउनुहोस् । यसो भएमा ऊ ढुक्क भएर पूरा आत्म-विश्वासकासाथ हिंड्डुल गर्नसक्ने हुन्छ । दृष्टिविहीन मानिसले एक्लै हिंड्दा वचेर हिंड्नुपर्ने कुराहरूबारे जनाउ दिने - सवारीसाधन र जीवजन्तुको आवाज सुन्ने, फोहरमैलाको गन्ध थाहा पाउने जस्ता - अन्य इन्द्रियहरूको प्रयोग गर्ने पनि सिक्नुपर्छ । बाटोघाटो र वजारका अरू आवाजहरू र गन्धहरूले पनि उसलाई आफू कहाँ छु भन्ने कुरा जान्न मद्दत गर्छन् ।



यस खण्डमा तपाईंले दृष्टिविहीन मानिसलाई बढी गमनशील हुन तथा लामो लठ्ठीको सहारा लिई वा नलिई आफै वा आँखा देख्ने अगुवाको मद्दतले यताउति हिंड्न कसरी तालीम दिने भन्ने कुरा सिक्नुभयो ।

यसपछिको खण्डमा तपाईंले दृष्टिविहीन मानिसलाई उनीहरूको पूर्वाभ्यासका सीपहरूको विकास गर्न तथा आफ्नो वरिपरिका वातावरणमा आफू कहाँ छु भन्ने कुरा थाहा पाउन मद्दत गर्ने केही उपायहरू सिक्नुहुनेछ ।

पूर्वाभ्यास

सही ढङ्गले लामो लट्ठीको प्रयोग गर्न जानेर दृष्टिविहीन मानिसले सुरक्षित रूपले हिंड्डुल गर्न सक्नेछ, तर आफू कहाँ छु र कतातिर जाँदैछु भन्ने कुरा यसबाट थाहा पाउन भने सक्दैन । यसको लागि, उसले राम्रो पूर्वाभ्यासका सीपहरू हासिल गर्नु जरूरी छ । पूर्वाभ्यासका सीपहरूले दृष्टिविहीन मानिसलाई आफ्नो वरिपरिका वस्तुहरूका बीचमा आफू कहाँनिर छु भन्ने कुरा थाहा पाउन सघाउ पुऱ्याउँछन् । आँखा देख्ने मानिसहरूले आँखाको सहायताले आफू कहाँ छु भन्ने कुरा थाहा पाउँछन् भने दृष्टिविहीन मानिसहरूले यो कुरा थाहा पाउन सुन्ने, छुने र सुँघ्ने जस्ता अरू इन्द्रियहरूको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

आँखावाहेक अरू इन्द्रियहरूको सकेसम्म राम्रो प्रयोग गर्न तालीम लिनुको अतिरिक्त दृष्टिविहीन मानिसले आफ्नो सेरोफेरोको पूर्वाभ्यास गर्न अरू अनेकौं क्रियाकलापहरूको उपयोग गर्न सक्छ । आँखा देख्ने मानिसले उसलाई तलका उपायहरूद्वारा नयाँ ठाउँको चिनारी गराइदिन सक्छ :

- आँखा देख्ने मानिसले अगुवाइ गर्ने सही तरीकाहरूको प्रयोग गरेर दृष्टिविहीन मानिसलाई त्यो ठाउँमा अनेकौं बाजि तलमाथि गराउनुपर्छ । यसरी तलमाथि गराउँदा उसलाई त्यो ठाउँमा के के छ भन्ने कुराको तस्वीर मनैमा खिच्न वा नक्शा बनाउन सकोस् भन्ने हेतुले आँखा देख्ने अगुवाले ती सबैको बयान गरिदिनुपर्छ ।

- त्यसपछि, दृष्टिविहीन मानिसले लट्ठीको सहाराले आँखा देख्ने अगुवालाई पछिपछि आउन दिएर त्यो ठाउँमा तलमाथि गर्नुपर्छ । यस पटक, उसले आफ्नो मनमा खिचेको तस्वीर ठीक भए नभएको यकीन गर्न प्रश्न सोध्दै त्यस ठाउँको बयान गर्नुपर्छ ।

- अन्तमा, दृष्टिविहीन मानिसले एकलै कसैको भर नलिई आफै त्यो ठाउँमा तलमाथि गर्नुपर्छ । उसलाई कुनै अप्ठेरो नपरोस् भन्ने हिसाबले मात्र आँखा देख्ने अगुवा उसको पछिपछि हिंड्नुपर्छ ।

नयाँ ठाउँको पूरा परिचय पाउन धेरै समय लाग्न सक्छ । यो कुरा ठाउँको विषम स्थिति र उसको आफ्नै क्षमतामा भरपर्छ । आँखा देख्ने अगुवाले हरेक दिन अलि अलि बताइदिने गरी प्रत्येक पाठमा अलि अलि थप्तै बढाउँदै बताउँदै जाने गर्नुपर्छ ।

सुन्ने :

दृष्टिविहीन मानिसको लागि सुन्नु ज्यादै महत्वपूर्ण काम हो किनभने टाढासम्मको कुरा थाहा पाउने उसको एक मात्र साधन यही नै इन्द्रिय हो । आवाजले अनेक महत्वपूर्ण संकेतहरू दिन्छ । केही सघाउ पुऱ्याउने आवाज जनावरहरूको आवाज, चलिरहेका गाडीहरूको आवाज, बग्दो पानीको छलछल आवाज, खेलिरहेका केटाकेटीहरू हाँसेको आवाज, मठ-मन्दिरमा प्रार्थना गरेका आवाज आदि हुन् ।



दृष्टिविहीन मानिसले विभिन्न किसिमका आवाजहरूमा यो यसको हो भनी छुट्याउन सक्नुपर्छ । उसले ती आवाजहरूको पहिचान गर्नुको साथै ती आवाज कताबाट आएका हुन् र ती आवाजले आफूलाई कसरी सघाउ पुऱ्याउने हो भनी छिटो निधो गर्नसिक्नुपर्छ ।

उदाहरणको लागि, कुनै दृष्टिविहीन मानिस कुनै गोरेटोमा हिंडिरहेको छ र उसले टिंगटिंग र फूं फूं आवाज सुन्यो भने यो एउटा महत्वपूर्ण संकेत हुन सक्छ । यस्तो आवाज सुनेर दृष्टिविहीन मानिसले एउटा भैंसी आफूतिर आइरहेको छ भन्ने कुरा बुझ्न सकछ ।

त्यो भैंसी आफूनिरबाट पर नभएसम्म ऊ बाटोको छेउ लाग्न सक्छ । अर्कोतिर, त्यस्तै आवाज सुन्दा उसले घण्टीको आवाज चिनेर यो आफ्नो साथीको भैंसी रहेछ भनी थाहा पाउन सक्छ । त्यस अवस्थामा त्यो घण्टीको आवाजको पछि लागेर ऊ आफ्नो साथीको घरमा जान सक्छ ।

धेरैजसो दृष्टिविहीन मानिसहरूले अरू इन्द्रियहरूभन्दा सुन्ने इन्द्रियको प्रयोग बढी गर्छन् । यसको लागि उनीहरूमा यी तलका क्षमताहरू हुनुपर्छ :

- आवाज आएको थाहा पाउने । (म केही सुन्दैछु ।)
- विभिन्न आवाजहरू पहिचान गर्ने र छुट्याउने । (यो केको आवाज हो ?)
- आवाज आएको ठाउँ ठम्याउन सक्ने । (यो आवाज कहाँबाट आएको हो?)

सुन्ने शक्ति बढाउने क्रियाकलाप :



१. ढोका खोल्ने र बन्द गर्ने, मेचमा ठोकिन जाने, टेबुल ठीक पारी मिलाउने, भुइँमा किताब खसाल्ने जस्ता केही प्राकृतिक आवाज निकाल्दै कोठा यताउति हिंड्नुहोस् । दृष्टिविहीन मानिसलाई ती आवाजहरू कताबाट आएका हुन् त्यतातिर औंल्याउन र ती केको आवाज हुन् भन्न लगाउनुहोस् ।

२. भकुण्डो उफार्नुहोस् र दृष्टिविहीन मानिसलाई भकुण्डो उफ्रेको गिन्ती गर्न लगाउनुहोस् ।

३. दृष्टिविहीन मानिसलाई उसले आफ्नो घरभित्रबाट र नजिकबाट आएका आवाजहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।

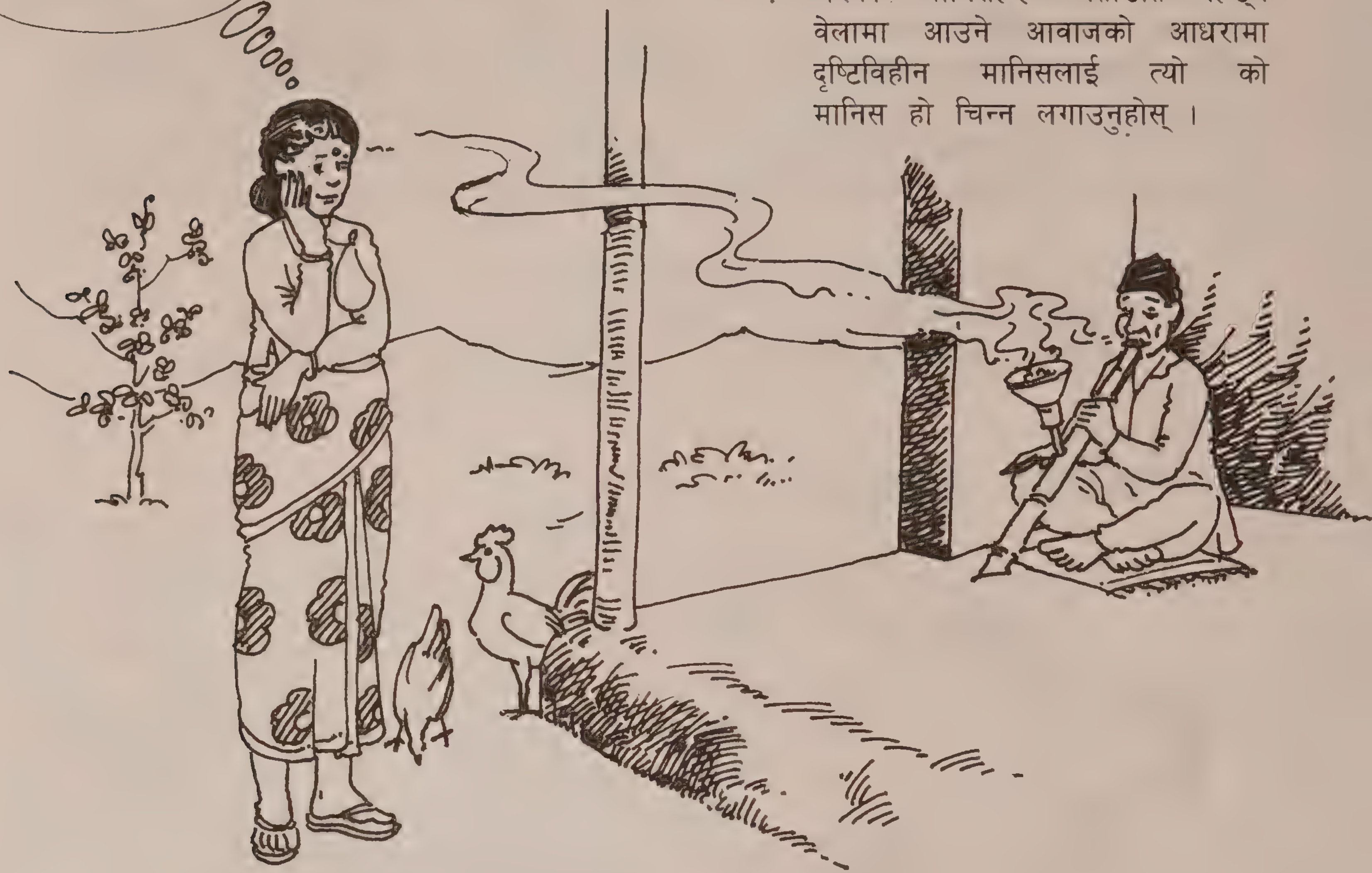
भकुण्डो उफार्नुहोस् र उफ्रेको गिन्ती गर्नुहोस् ।

४. दृष्टिविहीन मानिसलाई आवाज आएतिर हिंड्न लगाउनुहोस् । यसको लागि थपडी बजाउनु, दुईओटा लट्ठी वा दुई टुक्रा ढुङ्गा जुधाउनु राम्रो हुन्छ ।

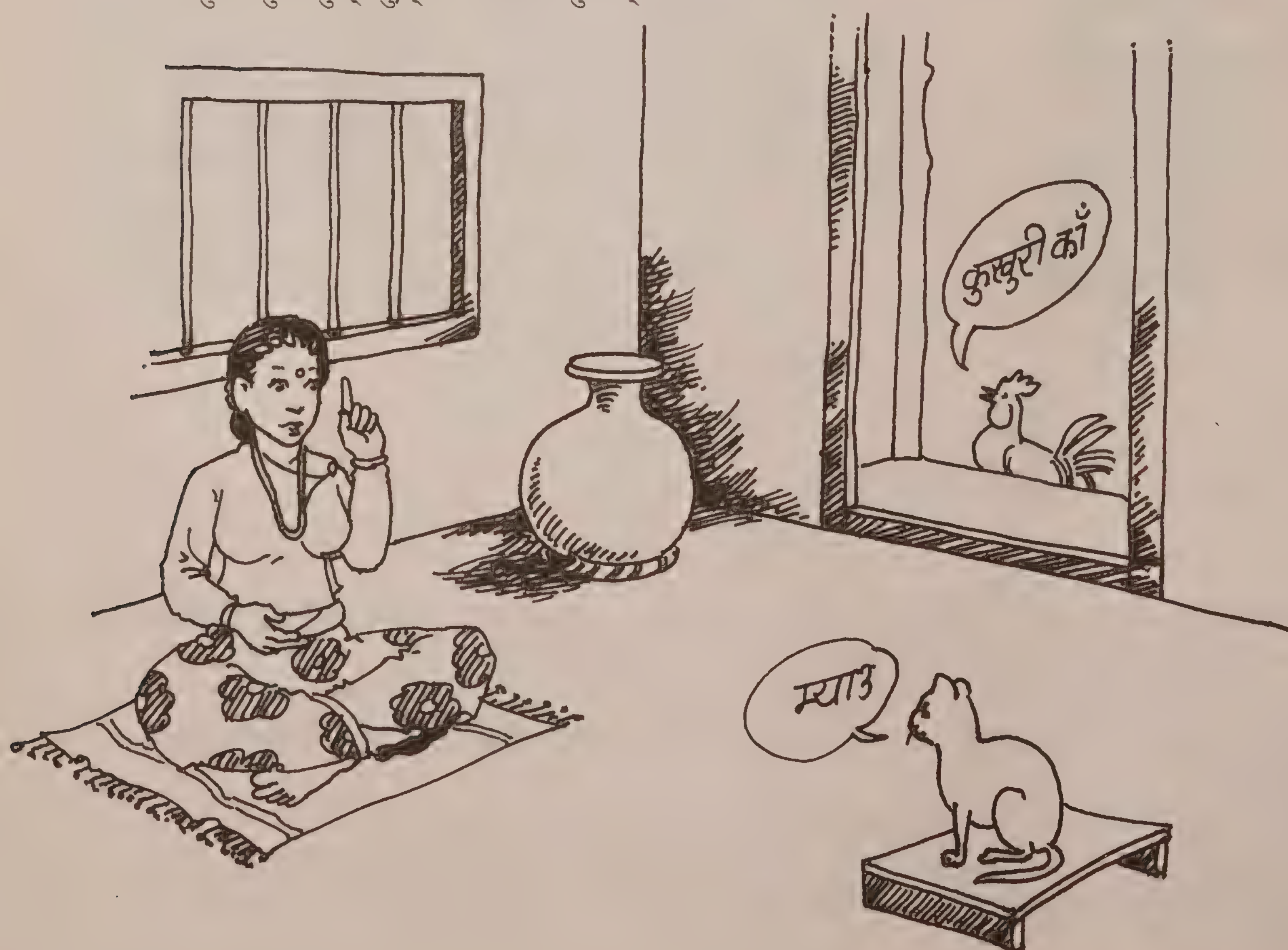
५. दृष्टिविहीन मानिसलाई आवाज आएको ठाउँबाट आफू कति टाढा छु भन्ने कुरा ठम्याउन लगाउनुहोस् ।

६. धेरै किसिमका आवाजहरू आइरहेको भएमा दृष्टिविहीन मानिसलाई तिनीहरूमध्ये कुनै एउटा आवाज कहाँबाट आएको र त्यो केको हो भन्न लगाउनुहोस् ।

७. घरका मानिसहरू यताउति हिंड्ने वेलामा आउने आवाजको आधरामा दृष्टिविहीन मानिसलाई त्यो को मानिस हो चिन्न लगाउनुहोस् ।

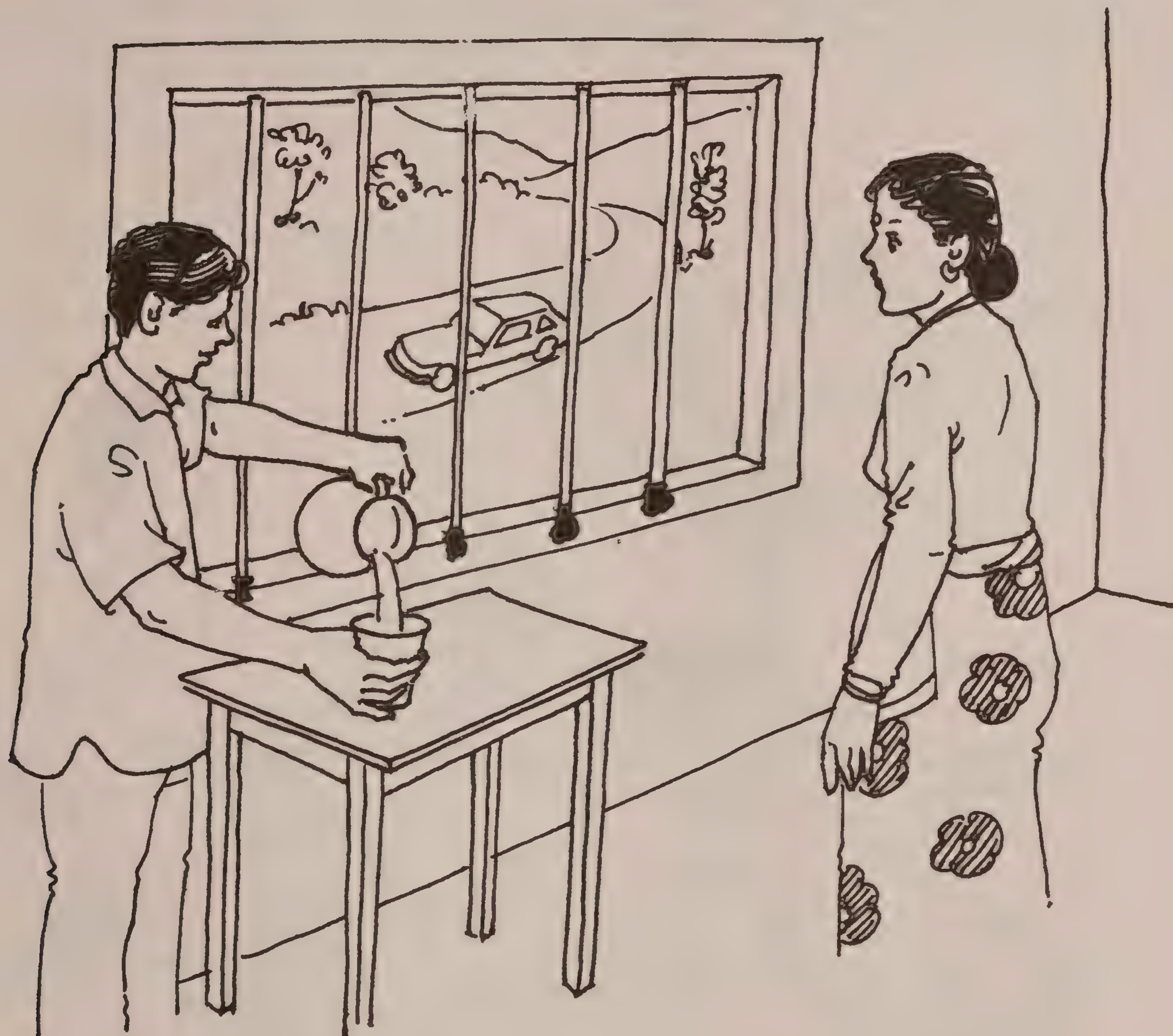


८. विभिन्न जनावरहरूले निकाल्ने आवाजको आधारमा दृष्टिविहीन मानिसलाई ती विभिन्न जनावरहरू कुन कुन हुन् छुट्याउन लगाउनुहोस् ।



९. कति बेला खन्याउन थाम्ने हो थाहा पाउन आवाज निस्कने गरी गिलासमा पानी भर्नुहोस् ।

१०. गाडी मोडेको, मानिस हिंडेको आदिको आवाजबाट तिनीहरू वर आएको र कताबाट आएको ठम्याउन लगाउनुहोस् ।



११. दृष्टिविहीन मानिसलाई सवारी-साधनहरूको आवाज सुन्न लगाउनुहोस् र ती साधनहरू कार, ट्रक, साइकल, रिक्सा, मोटरसाइकल आदि कुन हुन् चिन्न लगाउनुहोस् ।

१२. दृष्टिविहीन मानिसलाई आफ्नो घरवाट भएर जाने हरेक कुरा त्यसले निकालेको आवाजबाट पहिचान गर्न लगाउनुहोस् ।

याद राख्नुपर्ने कुरा : दृष्टिविहीन मानिसहरूलाई सुन्ने शक्तिको राम्ररी प्रयोग गर्ने तालीम दिंदा तल लेखिएबमोजिम गर्नु राम्रो हुन्छ :

- सामसुम भएको ठाउँबाट शुरू गरी धेरै हल्ला भएको ठाउँतिर जाने ।
- पहिले दृष्टिविहीन मानिसलाई टक्क उभिन लगाउने अनि हिंड्दै आवाज चिन्न लगाउने ।
- पहिले नचल्ने आवाजको प्रयोग गर्ने पछि चल्ने आवाजहरूको प्रयोग गर्ने ।
- एकनासले आइरहेको आवाजबाट शुरू गरी रोक्किई रोक्किईकन आउने आवाज सुन्ने ।

छुवाइ :

पूर्वाभ्यासको लागि छोएर थाहा पाइने कुराहरू सहायक हुन्छन् । लठ्ठीले छोएर थाहा पाइने अनेकौं कुराहरू टिप्छ र अघिल्तिरको बाटो बिघ्नबाधारहित छ छैन थाहा पाउन मद्दत गर्छ । खुट्टाले पनि छोएर यस्तो काम गर्दछन् । गाउँघरका कैयन् दृष्टिविहीन मानिसहरूलाई जुत्ता नलगाईकन हिँड्न सजिलो लाग्छ । छोएर थाहा पाइने विभिन्न कुराहरूको मद्दतबाट उनीहरू आफू ठीक बाटो हिँडिरहेको हो वा बाटो छोडेर अन्यत्र लागेका छन् सजिलैसित थाहा पाउन सक्छन् । हिले वा ढुङ्गे बाटो छेउछाउको घाँस भएको बाटो एकदमै फरक भएको कुरा नाङ्गा गोडाहरू चाल पाउँछन् ।



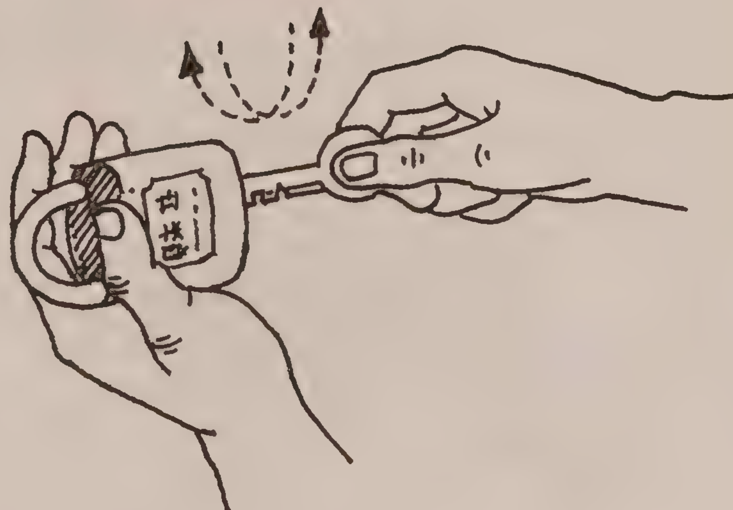
दृष्टिविहीन मानिसहरूले तल लेखिएका कुराहरू गर्नसक्ने हुनुपर्छ :

- वस्तुहरूको बनोट र तापक्रमको फरक बताउन (जस्तो कि, खस्रो/चिल्लो, नरम/कडा, तातो/चिसो आदि) ।
- विभिन्न कुराहरू छुट्याउने (जस्तो कि, रेशम, कपास, ऊन आदि) ।



✪ वस्तुहरूको आकार, प्रकार र तौलको तुलना गर्नसक्नु पर्छ (जस्तो कि गऱ्हुङ्गो/हलुङ्गो, सानो/ठूलो, गोलो/चारकुने/तिनकुने/चेप्टो/लाम्चो, एक किलो/आधा किलो, आदि ।)

स्पर्शेन्द्रिय छुने चेतनालाई सुधार्ने क्रियाकलाप



१. साँचो र ताल्चा प्रयोग गर्न सिक्ने ।

२. टाँक, चेन आदि लगाउन फुकाउन जान्ने ।

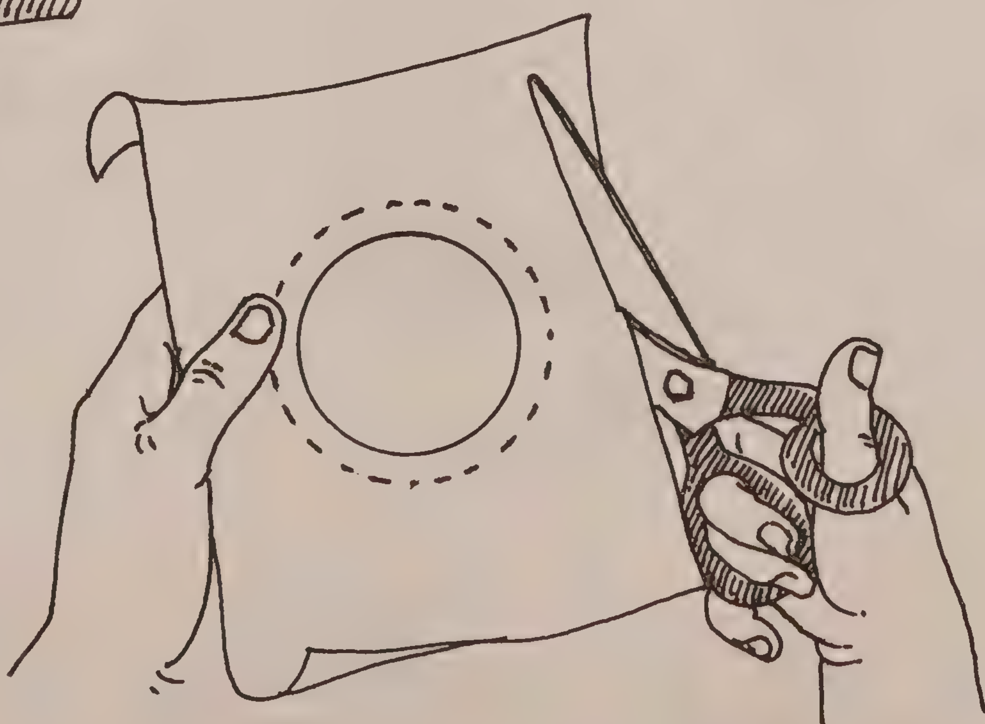


३. जुत्ताको फित्ता बाँध्ने ।

४. धागोमा पोते उन्ने ।

५. माटोको खेल खेल्ने ।

६. कागज पट्याएर चङ्गा, टोप, हवाइजहाज जस्ता वस्तुहरू बनाउने ।



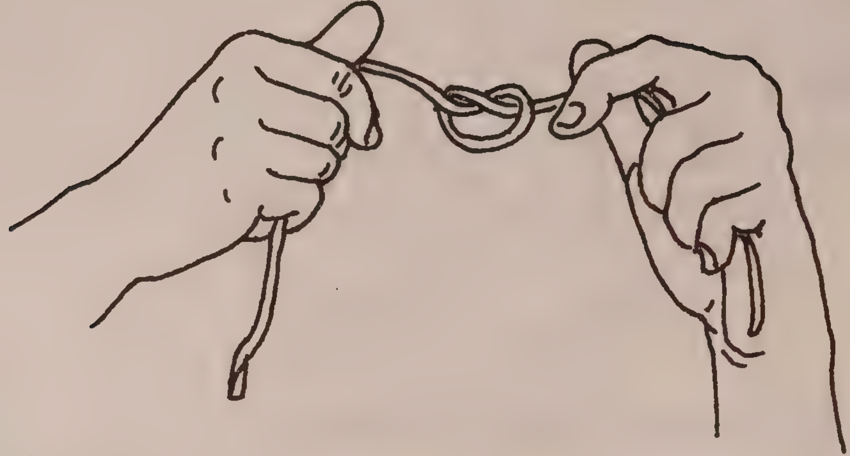
७. कैंची र गुंद प्रयोग गर्ने ।

८. बल्टुमा पेच कस्ने वा प्लाष्टिकका शिशीहरूमा बिर्को लगाउने ।

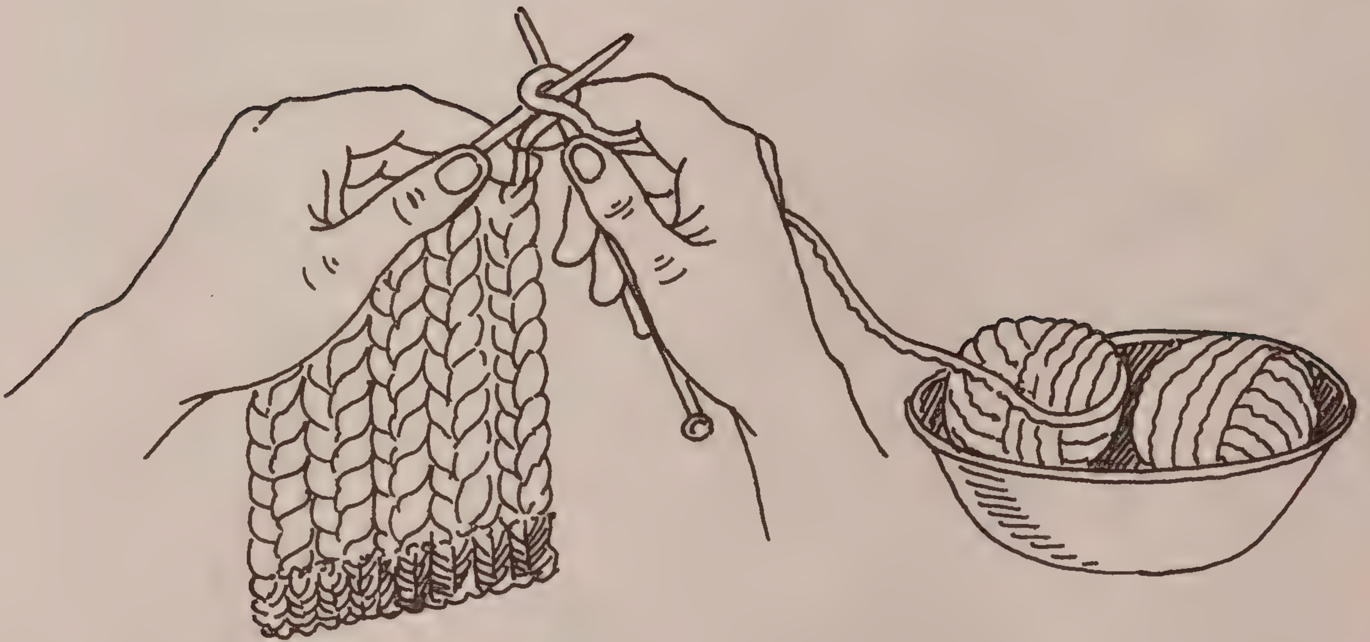
९. वस्तुहरू छुट्याउने ।

१०. पाइतलामुनिको वस्तुको बुनोटमा आएको हेरफेरको पहिचान गर्ने ।

११. गाँठो पार्न सिक्ने ।



१२. जाली बुन्ने, स्वीटर आदि बन्ने, राडी-पाखी तुन्ने, चक्कुले चीजबीच मसिनो पारेर काट्ने, माटाका नमूनाहरू बनाउने, सिउने आदि हातले गर्ने कामहरू गर्न सिक्ने ।



याद राख्नुपर्ने कुरा : सिकाउने कामलाई सकेसम्म रमाइलो र चाखलाग्दो तुल्याउने कोसिस गर्नुहोस् । यहाँ बताइएका क्रियाकलापहरू दृष्टिविहीनलाई आफ्ना अरू इन्द्रियहरू बढी प्रावकारी ढङ्गले प्रयोग गर्न सघाउ पुऱ्याउने हेतुले छानिएका हुन् । यीमध्ये धेरैजसोको लागि ज्यादै मामुली किसिमका वस्तुहरूबाटै काम चलाउन सकिन्छ र सिकाउने क्रियाहरूलाई खेलमा बदल्न सकिन्छ ।

सुँघ्ने

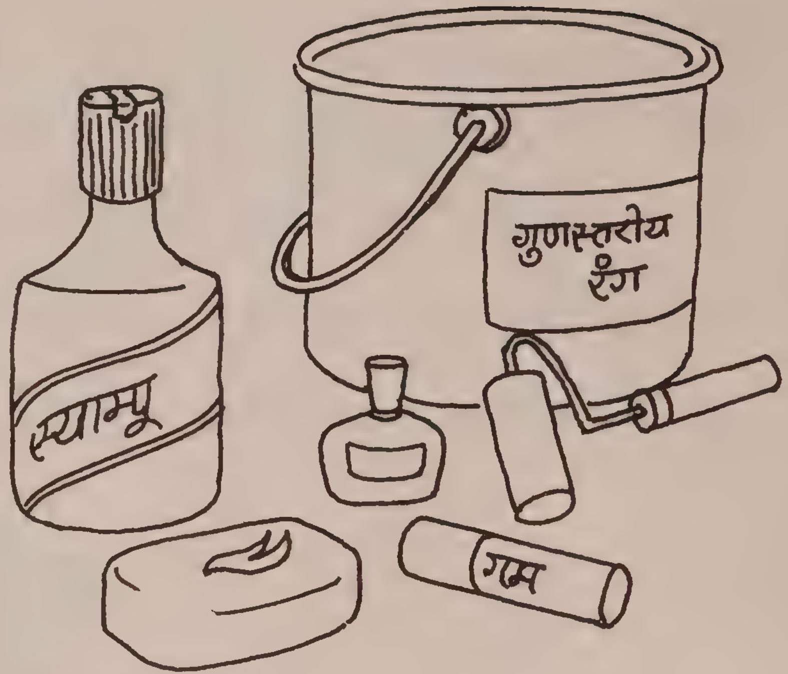
सुँघ्ने शक्तिबाट पनि निकै नै उपयोगी जानकारी पाउन सकिन्छ र त्यो जानकारी पूर्वाभ्यास र गमनशीलताको सन्दर्भमा सहायक सिद्ध हुनसक्छ । गन्धले मानिसलाई आफू जान चाहेको कहाँ हो त्यो ठाउँको बारेमा थाहा पाउन सघाउ पुऱ्याउनुको साथै फोहोर-मैला थुपारेका जस्ता ठाउँहरूबाट जोगिनसमेत पनि सघाउ पुऱ्याउँछ । दृष्टिविहीनले तल लेखिएका कुराहरू गर्न सक्ने हुनुपर्छ :

- गन्धहरू थाहा पाउनु । (मेरो नाकमा केही गन्ध आयो)
- गन्धहरूलाई चिनेर छुट्याउनु । (यो केको गन्ध हो ?)
- गन्ध कहाँबाट आएको हो थाहा पाउनु । (यो गन्ध कहाँबाट आएको हो ?)



सुँघ्ने शक्तिलाई राम्रो पार्ने क्रियाकलापहरू

१. घरव्यवहारका विशेष प्रकारका गन्ध भएका वस्तुहरू सबै एकै ठाउँमा जम्मा गर्नुहोस् । जस्तो कि,अत्तर वा खुस्बु, गम वा माड, काठ, साबुन, रङ्ग, मरमसला । दृष्टिविहीन मानिसलाई गन्ध सुँघेर यी कुराहरू के के हुन् खुट्याउन लगाउनुहोस् ।



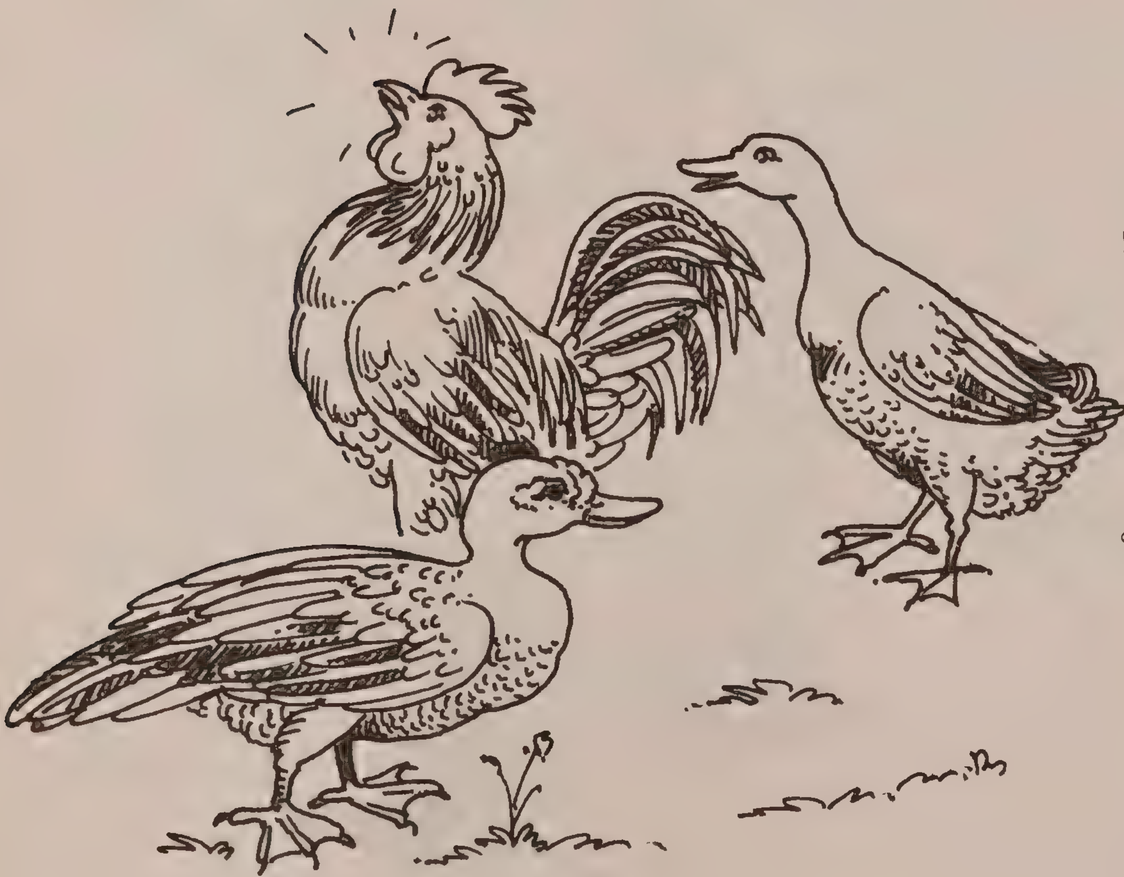
२. दृष्टिविहीन मानिसलाई गन्धद्वारा भान्छाकोठामा भएका, काँचो र पाकेको फलफुल, तरकारीहरू र अन्य विभिन्न खानेकुराहरू ठम्याउन लगाउनुहोस् ।

३. तपाईंको शिक्षार्थीले गन्धद्वारा खाद्यवस्तुको हालचाल बताउन सक्छ कि हेर्नुहोस् । अमिलो दूध, ताजा फलफूल, सडेगलेका सागसब्जी, नराम्रो मासु आदि ।

४. वरिपरिबाट आइरहेका विभिन्न गन्धहरूको नाम भन्न लगाउनुहोस् : जस्तो कि, फुलहरू, धूँवा, पाक्दै गरेको मासु, फोहोरमैला, जनावरहरू आदि ।

५. गन्ध ठम्याएर त्यो गन्ध आइरहेको ठाउँतिर जान लगाउनुहोस् । (जस्तो कि, खाद्य पदार्थ बेच्ने फेरीवालाको गाडातिर ।)

६. गन्धबाट कुन ठाउँ कुन हो ठम्याउन लगाउनुहोस् : रोटी बनाउने ठाउँ, भान्छाकोठा, कुखुराको खोर, शौचालय रछ्यान आदि ।



हाँसको गन्ध थाहा पाउनुहुन्छ ?

मोड, दिशा र दूरीसम्बन्धी ज्ञानलाई सुधार्ने तरीका

गमनशीलता राम्रो हुनको लागि दृष्टिविहीन मानिसले दिशाको राम्रो जानकारी पाउनु जरुरी छ र साथै उसले ठीक तरीकाले मोडिने र दूरीको ठीक अडकल काट्न सक्ने हुनुपर्छ ।

दृष्टिविहीन मानिसलाई दिशा बताइदिंदा एकदम सजिलो किसिमले बताउनुपर्छ । औंलो सोझ्याएर "हेर, त्यहाँनिर हो" भन्दिनाले पटक्कै फाइदा हुँदैन । यो त आँखाले देख्ने दिशा भयो, तर आँखा नदेख्ने मानिसले अगुवाले कतातिर देखाइरहेको हो भन्ने कुरा देख्न सक्दैन ।





स्थलचिन्ह : यस्तो चिन्हले दृष्टिविहीन मानिसलाई बाटो बिराउनबाट जोगिन मद्दत गर्न सक्छ । एकै ठाउँमा रहीरहने कुनै पनि वस्तु, आवाज, गन्धले यस्तो चिन्हको काम दिन सक्छ र यस्ता कुराहरू दृष्टिविहीन मानिसले सजिलैसित फेला पार्न सक्छ । बाहिरको ढोकैनिरको आँपको रूख पनि एउटा स्थलचिन्ह नै हो । त्यो जहिले पनि जहाँको तहीँ बसिरहन्छ र त्यसलाई भेट्टाउन सजिलो पनि छ । दृष्टिविहीन मानिसलाई उसले हिंड्डुल गर्न ठाउँमा केही स्थलचिन्हहरू थाहा पाइराख्न मद्दत गर्नुहोस् । उदाहरणको लागि, बाटोमा कतै भएका ढिस्को वा खाल्टाहरू, कङ्कड वा रोडा बिछयाइएका बाटाहरू, ठूला-ठूला ढुङ्गाहरू, पानी ढलहरू, ढोकाहरू, बारहरू आदि यस्ता केही स्थलचिन्ह हुन् ।

रूखहरूले राम्रो स्थलचिन्हको काम दिन्छन् ।

निसानीहरू पनि स्थलचिन्ह जस्तै हुन् तर तिनीहरू सधैं रहीरहने हुँदैनन् । चौरमा खेलिरहेका केटाकेटीहरू कराएको आवाज पनि राम्रो निसानी हो तर स्थलचिन्ह भने होइन किनकि केटाकेटीहरू त्यहाँ सधैं बसिरहँदैनन् । निसानीहरूबाट दृष्टिविहीनहरूले आफू कहाँ पुगेको हो, आफूले खोजेको ठाउँमा जान कता लाग्नुपर्ने हो, अनि के के कुरा छलेर जानुपर्ने हो थाहा पाउन मद्दत हुन सक्छ । बाटो हराइहाल्यो भने पनि यस्ता निसानीले तिनीहरूलाई निर्दिष्ट दिशातिर लाग्न मद्दत गर्न सक्छन् ।



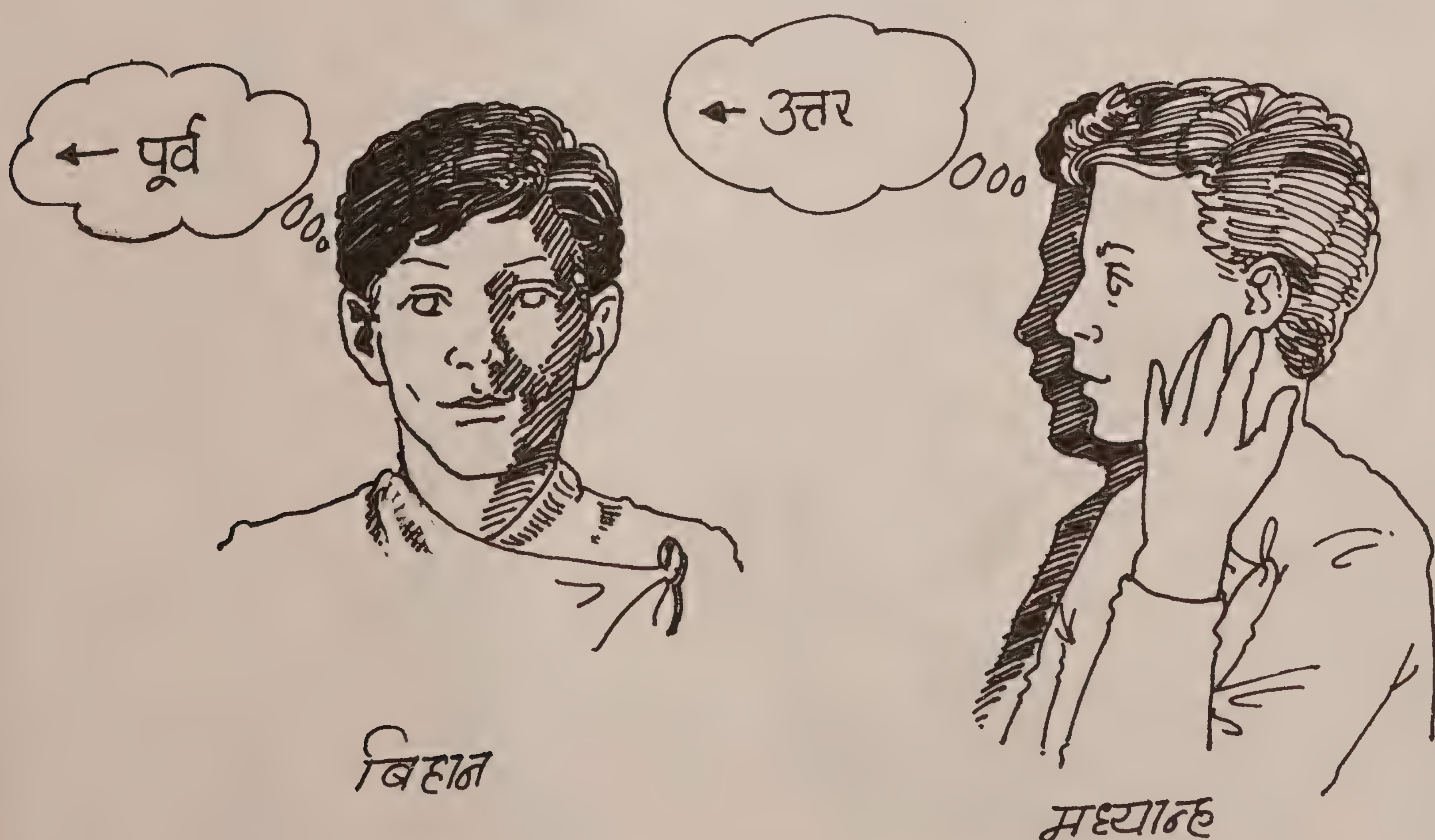
नदी र झरनाहरू स्थलचिन्ह हुन् ।



दिशाहरू

दृष्टिविहीन मानिसहरूलाई दायाँ, बायाँ र पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण जस्ता दिशाहरूको राम्रो ज्ञान हुनु जरुरी हुन्छ ।

घामले मद्दत गर्न सक्छ । दिशाको ज्ञान छ भने दिउँसो कति खेर भयो र घाम कतातिर छ भन्ने कुराको जानकारीले दृष्टिविहीन मानिसलाई दिशाबोध गर्नमा सघाउ पुऱ्याउन सक्छ । बिहानको वेला छ र अनुहारमा घाम परेको चाल पायो भने उसले आफू पूर्वतिर हेरिरहेको छु भन्ने थाहा पाउँछ । दिउँसोको वेला छ र आफ्नो जिउको बायाँतिर घाम परेको चाल पायो भने उसले आफूलाई उत्तरतिर फर्किरहेको रहेछु भन्ने थाहा हुन्छ ।



पूर्व, पश्चिम, उत्तर र दक्षिण : कम्पास-यन्त्रले छुट्याउने दिशाहरू बुझ्न र सम्झन धेरै सजिलो छ । दृष्टिविहीन मानिसलाई यस्तो दिशाबारे राम्रो ज्ञान भइनसकेको भए सिकाइदिनुहोस् र चारतिरको चार दिशाको सम्बन्धबारे राम्ररी बुझाइदिनुहोस् ।

दिशाको ज्ञान सुधार्ने काम

१. कसैले दायाँ-बायाँ छुट्याउन सकेन भने उसको दायाँ हातको औंलामा एउटा औंठी लगाइदिनुहोस्, अथवा बायाँ नाडीमा एउटा रिबन बाँधिदिनुहोस् । यी कुराले कुन बायाँ हो र कुन दायाँ हो भन्ने बुझ्न मद्दत गर्छन् ।



२. अनि उसलाई केही कुरा दिएर पहिले बायाँ अनि दायाँ राख भन्नुहोस् ।

३. दायाँ र बायाँको प्रयोग गरी उसलाई यस प्रकार दिशा दिनुहोस् : 'बायाँ हातले ढुङ्गा टिप,' 'बायाँ हातले दायाँ घुँडा छोऊ' । केटाकेटीहरूको हकमा भए, यसलाई एउटा खेलै बनाएर, राम्रो गरेमा एउटा गुलियो कुराको इनामै पनि दिने गर्न सक्नुहुन्छ ।



४. बालकको अगाडि आफ्नो पिठ्यूँ उसतिर फर्काएर उभिनुहोस् । उसलाई तपाईंको दायाँ अनि बायाँ पाखुरो छुन लगाउनुहोस् । त्यसपछि फर्केर उसतिर हेर्नुहोस् र उसलाई तपाईंको दायाँ र बायाँ पाखुरो भेट्टाउन लगाउनुहोस् । यसो गर्न धेरै गाह्रो हुन सक्छ ।

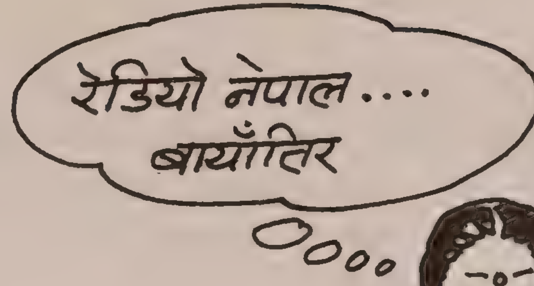
५. दृष्टिविहीन मानिसलाई कुनै पनि वस्तुको दायाँ र बायाँ पाटो चिन्न लगाउनुहोस् ।

६. दृष्टिविहीन मानिसलाई पूर्वाभ्यास र गमनशीलतासम्बन्धमा तल लेखिएबमोजिम निर्देशन दिनुहोस्:

'बायाँतिर फर्केर रेडियोतिर जाऊ । रेडियोको डायल फेला पारी त्यसलाई दायाँतिर फर्काऊ ।'

'दायाँतिर फर्क, चार कदम हिँड, अड; त्यसपछि बायाँतिर फर्क र पाँच कदम हिँड ।'

'पछिल्तिर हिँड, बायाँतिर फर्क अनि दायाँ साइडतिर तीन कदम हिँड ।'





यसलाई तपाईं खेलको रूपमा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।



७. एउटा आवाज निकाल्नुहोस् र दृष्टिविहीन मानिसलाई यो आवाज उसको बायाँतिरबाट आएको हो कि दायाँतिरबाट आएको हो भन्न लगाउनुहोस् ।

८. दृष्टिविहीन मानिसलाई उत्तरतिर फर्कन लगाउनुहोस् । उसलाई आफ्नो अनुहार पूर्व, पश्चिम, दक्षिण फर्काउन लगाउनुहोस् । हरेक पटक उसलाई फेरि उत्तरतिर फर्कन लगाउनुहोस् अनि अर्को दिशातिर फर्कन लगाउनुहोस् । दिशाहरूको आपसी सम्बन्धबारे थाहा भइसकेपछि, उसलाई दक्षिणतिर फर्कन लगाउनुहोस् र दक्षिणतिर फर्केर उत्तरतिर फर्कन लगाएर दिशाहरूको आपसी सम्बन्धबारे थाहा पाउन लगाउनुहोस् । पूर्व र पश्चिम फर्कन पनि त्यसै गर्नुहोस् ।

९. ठूला-ठूला छापा अक्षर, ब्रेल लिपि वा सलाईका काँटी (उत्तर दिशाको लागि एउटा काँटी, दक्षिणको लागि दुइटा, काँटी, पूर्वको लागि तीनओटा काँटी र पश्चिमको लागि चारओटा काँटी) प्रयोग गरी एउटा साधारण किसिमको कम्पास (दिक्सूचक) बनाउनुहोस् । दृष्टिविहीन मानिसले मोड लिने बखतमा उसलाई आफ्नो कम्पास घुमाउन लगाउनुहोस् जसले गर्दा त्यो हरहमेसा उत्तरतिर फर्किरहोस् ।

१०. शिक्षार्थीलाई हिंड्न लगाउनुहोस् र कम्पासका दिशाको प्रयोग गरी उसलाई यसरी अऱ्हाउनुहोस् : 'उत्तरतिर जाऊ, दक्षिणतिर फर्क र टेबुल फेला पार ।'

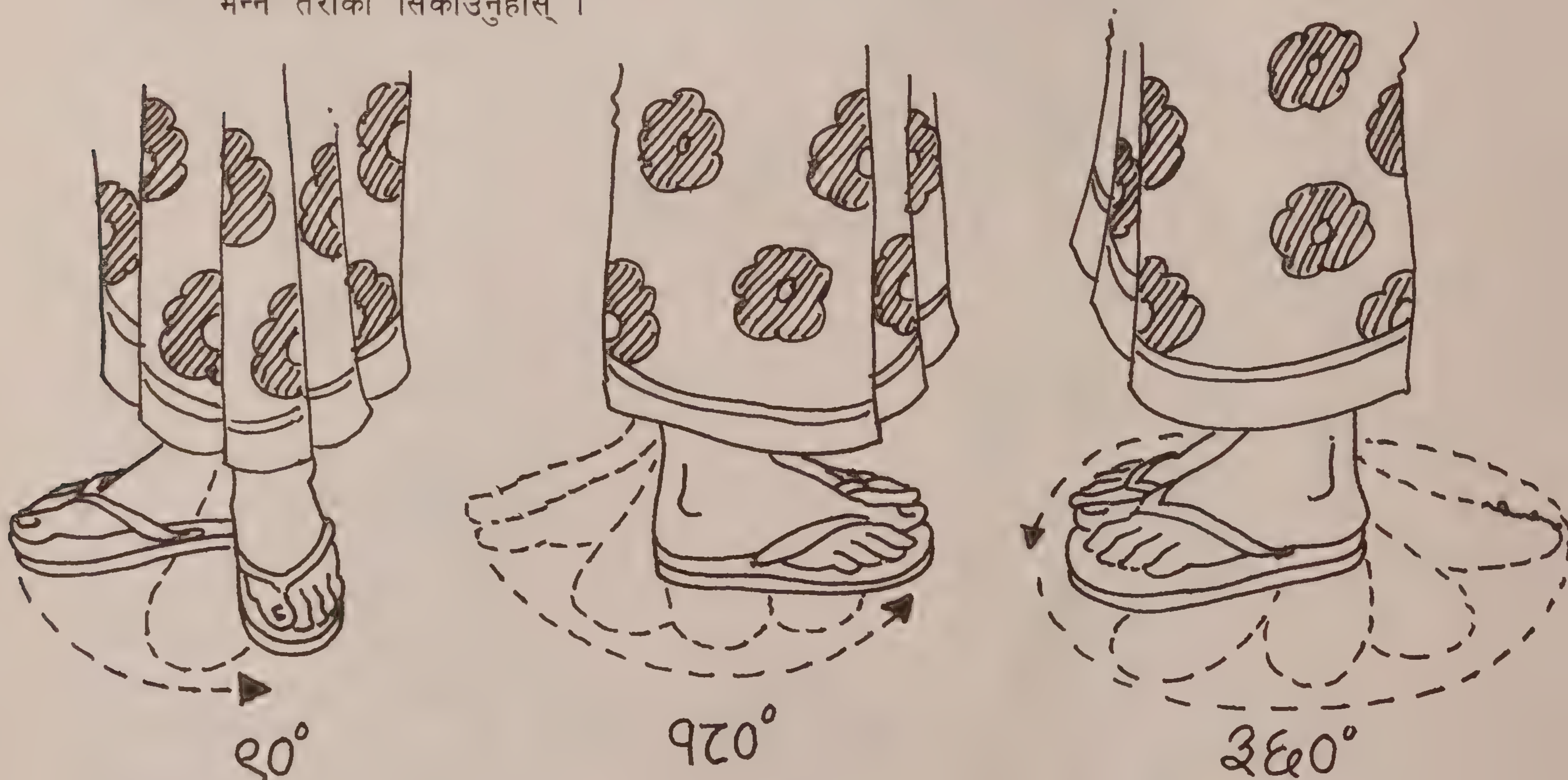
११. दिशाहरूको बारेमा यस्तो प्रश्न गर्नुहोस् : 'तिमी अहिले दक्षिणतिर फर्केको छौ भने तिम्रो बायाँतिर कुन दिशा पर्छ ?' अथवा 'पूर्व तिम्रो बायाँतिर र पश्चिम दायाँतिर छ भने, तिमी कुन दिशातिर फर्केका छौ ?'

१२. आफ्नो शिक्षार्थीलाई लिएर समुदायमा हिंड्ने बखतमा, आफूहरू भएको ठाउँको बारेमा कुरा गर्दा दिशाहरूको प्रयोग गर्ने गर्नुहोस् । जस्तो कि 'यो सडक पूर्व-पश्चिम गएको छ, अथवा 'अब हामी बजार जान उत्तरतिर मोडिन लागेका छौं ।'

१३. आफ्नो शिक्षार्थीलाई सवारी-साधनको आवाज सुन्न लगाउनुहोस् र त्यो साधन कुन दिशातिर गइरहेको छ ठम्याउन लगाउनुहोस् ।

मोडिने तरीकालाई सुधार्ने क्रियाकलापहरू

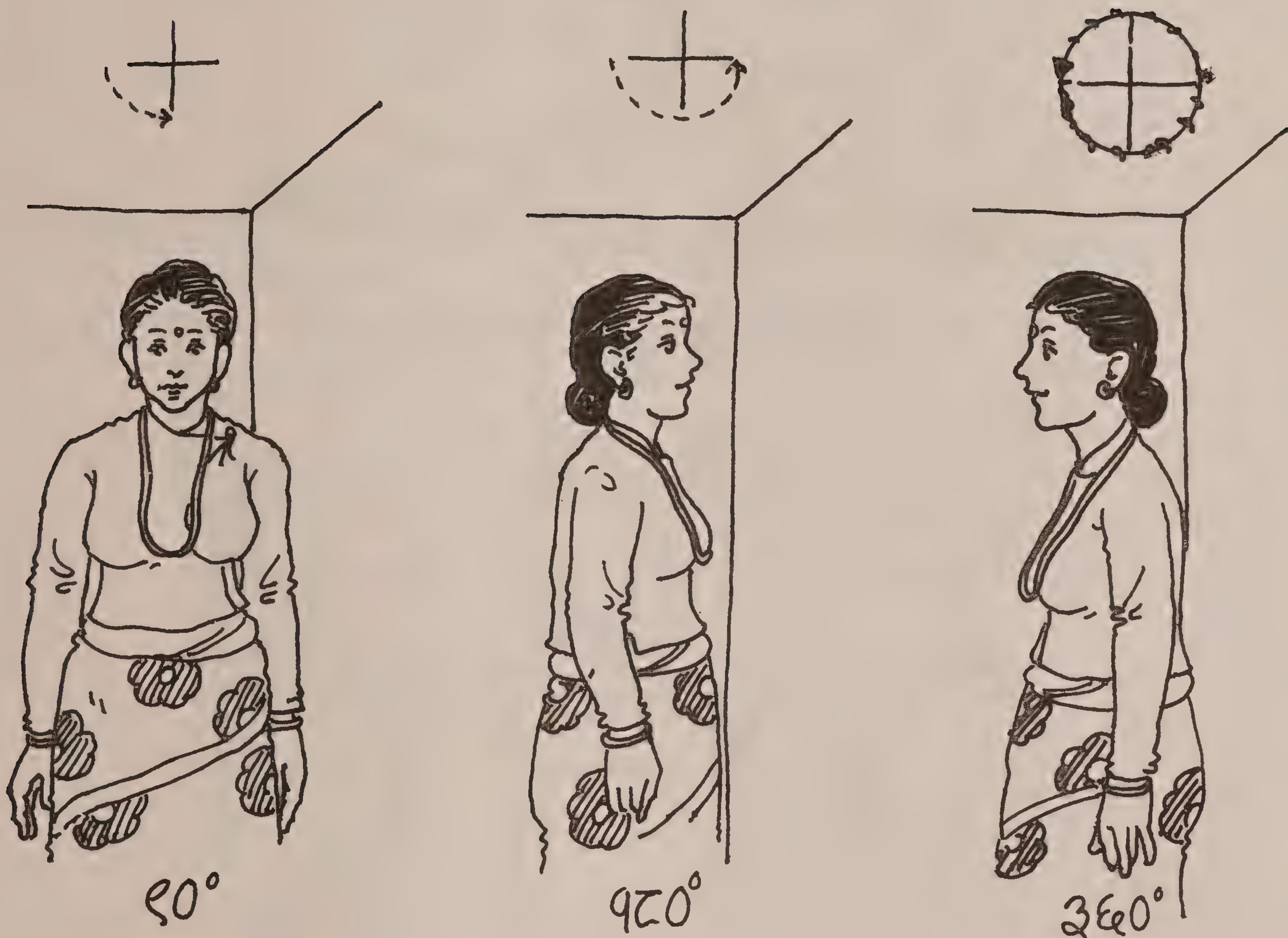
१. आफ्ना शिक्षार्थीहरूलाई उनीहरूको गोडा ठीक दिशातिर चल्न सघाएर कसरी मोडिने हो भन्ने तरीका सिकाउनुहोस् ।



२. दृष्टिविहीन मानिसलाई एक हातले टेबुल छामेर टेबुल-वरिपरि हिंड्न लगाउनुहोस् । टेबुलको हरेक कुनामा उसलाई ९० डिग्रीको कोण हुने गरी मोडिन लगाउनुहोस् ।

३. उसलाई हिंड्न लगाउनुहोस् र विभिन्न किसिमले मोडिन लगाउनुहोस् । बालकलाई सिकाउँदा यो तरीका खेलको रूपमा सिकाउने गर्नुहोस् ।

४. आँखा नदेख्ने मानिसलाई भित्तातिर पिठ्यूँ फर्काएर उभिन लगाउनुहोस् । मोड्ने बखतमा उसलाई भित्ताको छुवाइले सहायता दिनेछ ।

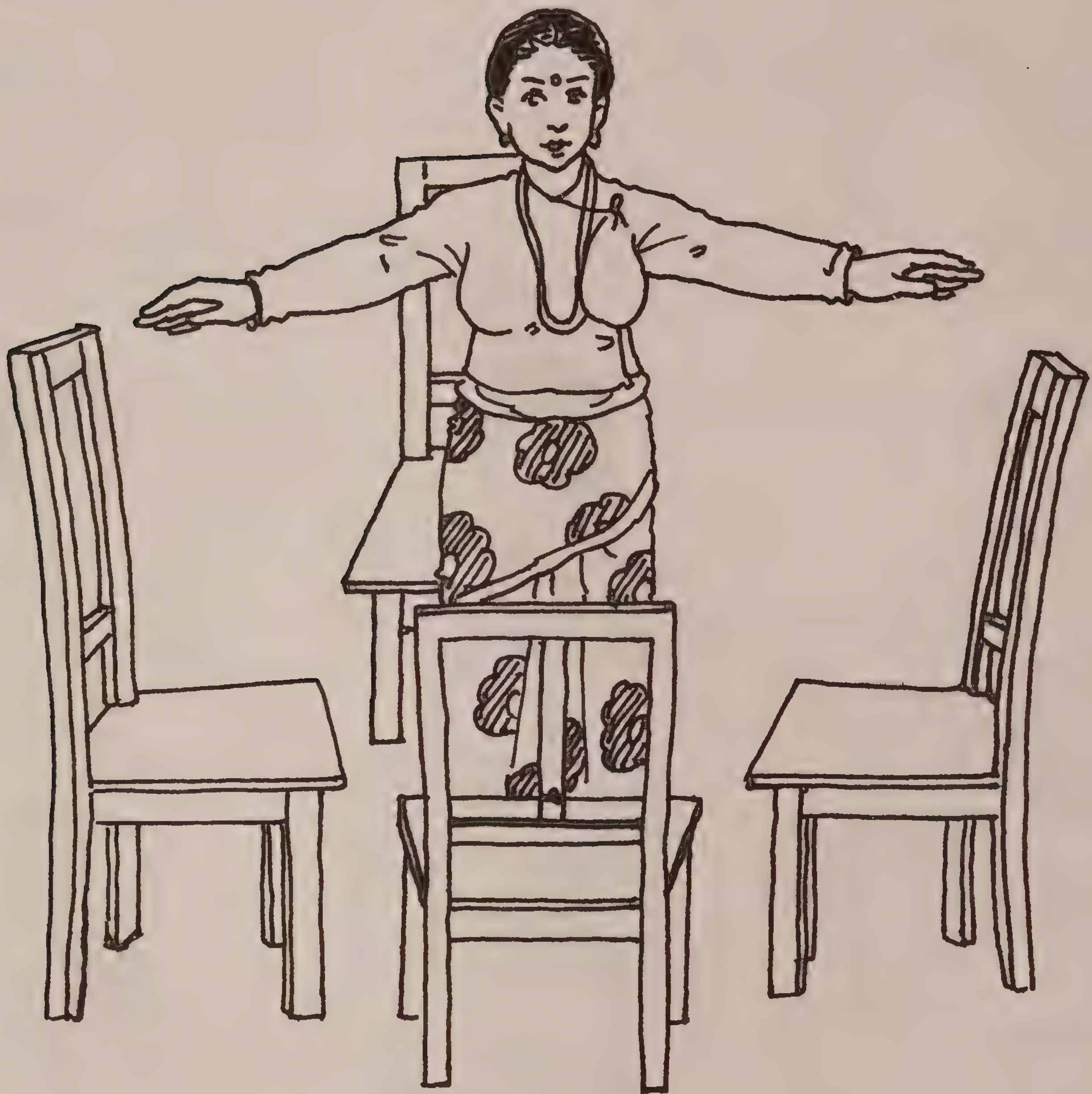


आँखा नदेख्नेलाई तल लेखिएअनुसार मोड्न लगाउनुहोस् :

- ९० डिग्रीको कोण पारे (यसो गर्दा कुमले भित्ता छोएको हुनुपर्छ ।)
- १८० डिग्रीको कोण पारेर (यसो गर्दा अनुसार भित्तातिर फर्केको हुनुपर्छ ।)
- ३६० डिग्रीको कोण पारेर (यसो गर्दा पिठ्यूँ भित्तातिर फर्केको हुनुपर्छ ।)

आँखा नदेख्ने मानिसले भित्ताको सहाराले ठीक तरीकाले मोडिन सक्ने भएपछि, उसलाई बिस्तारै भित्तादेखि एक हातको दूरीमा राखेर फेरि त्यही अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् । अनि आफूले गरेको कतिको ठीक भयो भनेर उसले आफैले हातले जाँची हेर्न सक्ने हुन्छ ।

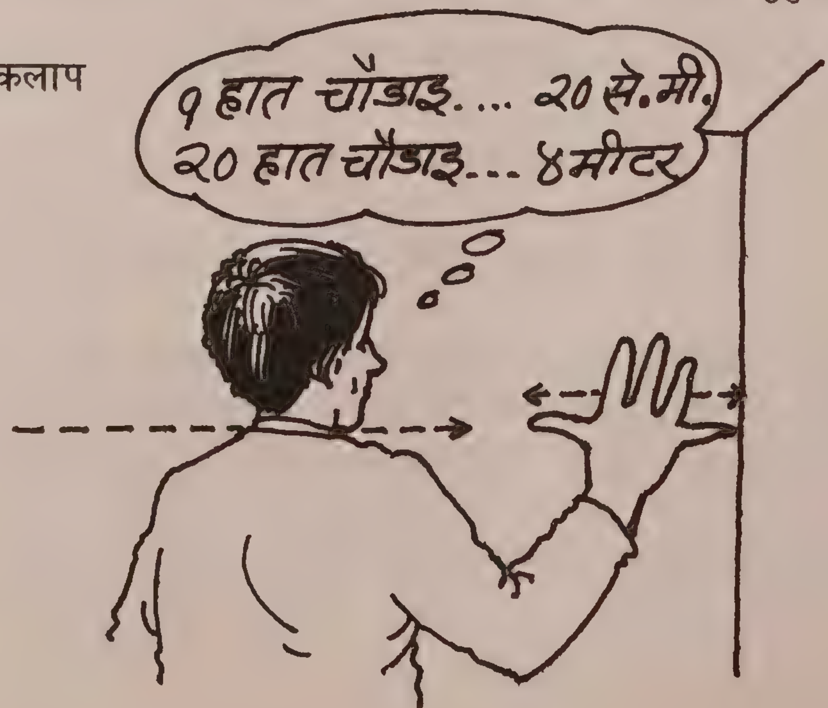
५. दृष्टिविहीन मानिसको अगाडि, पछाडि र दुवैतिर गरी उसको चारतिर चारवटा टेबुल राख्नुहोस् । उसलाई मोडिन लगाई अघिल्तिर हिंड्न लगाउनुहोस् । उसले मोडेको ठीक रहेछ भने ऊ सोझै मेच भएको ठाउँतिर हिंडेर जान सक्ने हुन्छ ।



दूरी

दृष्टिविहीन मानिसले वस्तुका आकारहरू ठहऱ्याउन र अन्दाजी दूरी पत्ता लगाउन सक्ने हुनुपर्छ ।

दूरी सम्वन्धी ज्ञान सुधार्ने क्रियाकलाप



१. दृष्टिविहीन मानिसलाई नाप लिने काममा प्रयोग गर्न सकिने शरीरका अङ्गहरू देखाउनुहोस् । (उसको जिउ कति ठूलो छ त्यो हेरी अङ्गहरू निश्चय नै ठूला-साना हुनेछन् ।)



२. कोठामा भएका वस्तुहरूको आकार नाप्नलाई छोएर थाहा पाउने रुलर अथवा ठूला-ठूला अङ्क भएको रुलर प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् ।

३. आफ्नो शिक्षार्थीलाई पहिले विभिन्न वस्तुहरूको आकारको अन्दाज गर्न लगाउनुहोस् अनि रुलरको प्रयोग गरी ती वस्तुको सही नाप पत्ता लगाउन लगाउनुहोस् ।



४. आफ्नो शिक्षार्थीलाई कोठाको आकारको अन्दाज गर्न लगाउनुहोस् अनि कोठाको एक छेउदेखि अर्को छेउसम्म पाइला नापी कोठाको वास्तविक आकार नाप्न लगाउनुहोस् ।

५. तपाई शिक्षार्थीलाई विभिन्न निश्चित आकार वा लमाइ भएका वस्तुहरू लिन लगाउनुहोस् : जस्तै, चार सेन्टिमिटर लामो, आधा मिटर चौडा, एक मिटर अग्लो आदि ।

६. एक मिटर, पाँच मिटर र दश मिटरको दूरीमा चिनो लगाउनुहोस् । तपाईंको शिक्षार्थीले चिनो लाएको दूरी ठम्याउँदै ठीकसँग हिंड्न सक्छ कि सक्दैन हेर्नुहोस् ।

७. आफ्नो शिक्षार्थीलाई आवाज आएको सुन्न लगाउनुहोस् र त्यो आवाज आएको ठाउँको दूरीको अन्दाज गर्न लगाउनुहोस् ।

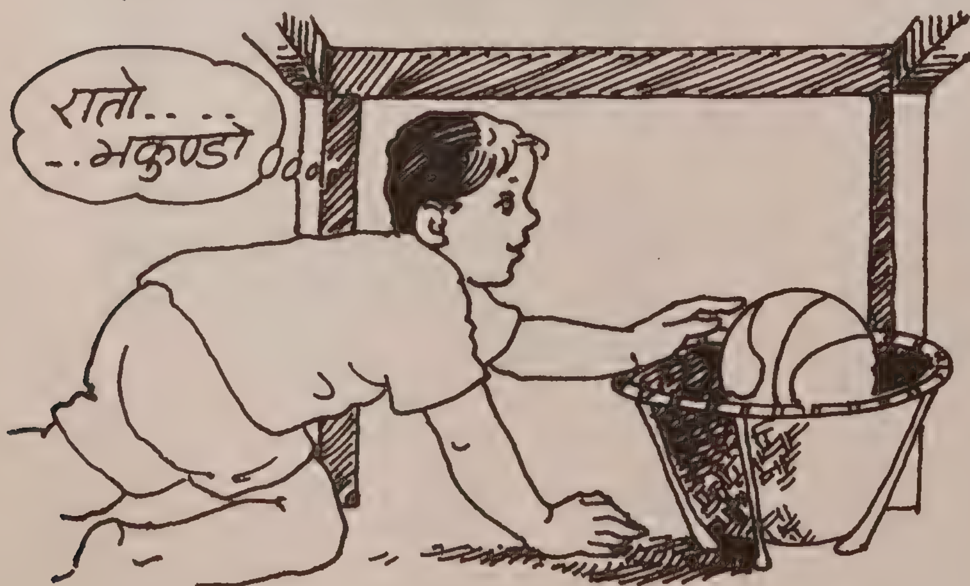
८. दृष्टिविहीन मानिसलाई दूरी र समयको सम्बन्धको बारेमा सोच्न लगाउनुहोस् : अर्थात् जुनसुकै वस्तु पनि जति टाढा हुन्छ त्यहाँ पुग्न त्यति नै धेरै समय लाग्छ ।

दृष्टिविहीन मानिसलाई दूरीको बारेमा जस्तै समयको बारेमा पनि सोच्ने गर्न लगाउनुहोस् : जस्तो कि, बजार टाढा कि इनार टाढा ? विद्यालय कति टाढा छ र त्यहाँ पुग्न कति बेर लाग्ला ?

अलिअलि देख्ने मानिस

अलिअलि देख्ने शक्ति बाँकी भएको मानिसलाई अक्सर त्यो बाँकी रहेको देख्ने शक्तिको राम्रो प्रयोग गर्न सिकाउन सकिन्छ । धेरै मानिसहरू आफ्नो देख्ने शक्ति थोरै मात्र बाँकी रहेको छ भने त्यसको प्रयोग नै नगर्नु राम्रो भन्ठान्छन् । त्यसको प्रयोग गर्नाले देख्ने शक्ति झन् कम भएर जाला कि भनी डराउँछन् । यो कुरा साँचो होइन । बाँकी रहेको देख्ने शक्तिलाई प्रयोग गर्नु राम्रो हो । आँखाको ज्योतिलाई सुधार्न नसकिने भए पनि, धेरैजसो मानिसले तालीमको मद्दतले आफ्नो आँखाको बाँकी ज्योतिलाई बढी राम्रोसँग प्रयोग गर्न सिक्न सक्छन् ।

बाँकी रहेको देख्ने शक्तिको प्रयोग गर्ने क्रियाकलापहरू



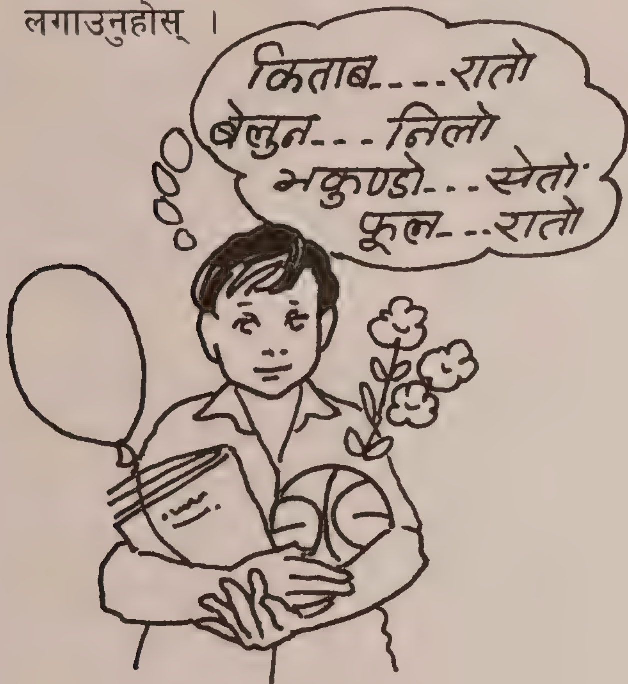
१. आफ्नो शिक्षार्थीसँग लुकामारी खेली हेर्नुहोस् : चहकिलो रङ्गको कुनै एउटा कुरा कोठाको कुनै ठाउँमा लुकाइदिनुहोस्, र उसलाई त्यो कुरा खोज्न लगाउनुहोस् । उसले त्यो कुरा पत्ता लगाउन लागिहाल्यो भने त्यसलाई भेट्टाउन गाह्रो पर्ने ठाउँमा लुकाइदिनुहोस्, तर त्यसको केही भाग देखिने गरी राख्नुपर्छ ।



२. अलिअलि आँखा देख्ने मानिसलाई चहकिलो रङ्ग भएको भकुण्डोलाई लात्ताले हानी त्यसको पछिपछि दगुर्न लगाउनुहोस् ।

३. अलिअलि आँखा देख्ने मानिसलाई रङ्गहरूको ज्ञान दिनुहोस् ।

४. उसलाई कोठाको चारैतिर हिँड्न लगाएर एकै रङ्गका जति पनि कुराहरू छन् ती सबै भेट्टाउन लगाउनुहोस् ।



५. उस्को परिवारलाई घरका ढोकाहरूमा चहकिलो रङ्ग लगाउन र चहकिलो रङ्ग भएका वस्तु र अरू सजावटहरू प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् । यसले अलिअलि देख्ने मानिसलाई ती वस्तुहरू धेरै सजिलोसँग ठम्याउन मद्दत गर्नेछ ।

६. अलिअलि आँखा देख्ने मानिसलाई ब्रेल लिपिको अक्षरको साटो ठूला-ठूला छापा अक्षर पढ्न सिकाउनुहोस् । अलिअलि मात्र देख्ने मानिसले कहिलेकाहीं छापा अक्षर हेर्न धेरै नजीक आँखा लैजानुपर्ने हुनसक्छ ।



७. ठूला-ठूला अङ्क भएका कार्डहरू बनाउनुहोस् र अलिअलि आँखा देख्ने मानिसलाई कार्ड हातमा लिएर अङ्कहरू चिन्न लगाउनुहोस् । बिस्तारै बिस्तारै कार्ड टाढाटाढा लैजानुहोस् र झन् झन् टाढाबाट उसलाई पढ्न लगाउनुहोस् ।

याद राख्नुपर्ने कुरा : अलिअलि आँखा देख्ने मानिसलाई राम्रो प्रकाशले ठूलो सघाउ पुग्दछ ।

भाग तीन

दैनिक क्रियाकलाप

मानिसको दैनिक क्रियालापमा उसले हरदिन गर्ने कामकाजहरू पर्दछन्: जस्तै, लुगा लगाउनु, नुहाउनु, चर्पी जानु, लुगा धुनु, किनमेल गर्नु, खाना पकाउनु, खानु, घर सफा गर्नु आदि । आँखा देख्ने मानिसहरूले अरू मानिसको सिको गरेर यी कुराहरू अनौपचारिक रूपले सिक्छन् । उदाहरणको लागि, ओछ्यान मिलाउने, बढारकुँढार गर्ने, वा दाह्री-जुङ्गा खौरने आधारभूत सीप प्राय: आमाबाबुले गरेको देखेर सिकिन्छ ।

दृष्टिविहीन मानिसहरूको लागि भने दैनिक जीवनका यस्ता केही सीपहरू सिक्न गाह्रो हुन सक्छ । आँखा नदेख्ने भएको कारणले उनीहरूले अरूहरूले गरेको हेरेर अनौपचारिक रूपले सिक्न सक्दैनन् । अरूले ओछ्यान मिलाइरहेको उनीहरूको कानमा पर्न सक्छ, र त्यसरी सुनेर त्यो अर्को मानिसले के गरिरहेको भन्ने कुरा पनि बुझ्न सक्छन् तर उसले गरे जस्तो गर्न के के गर्नुपर्छ त्योचाहीं नजान्न सक्छन् । चुलोमा कसैले खानेकुरा डाडूपन्यूले चलाइरहेको सुन्न सक्छन् र पाकिरहेको तरकारीको वास्ना पनि थाहा पाउन सक्छन्, तर यतिकैले तिनीहरू तरकारी केलाई, धोईपखाली गरी पकाउन जान्दैनन् । दृष्टिविहीन मानिसहरूले अरूले गरेको हेरेर आफूले पनि गर्न नजान्ने भएको हुनाले तिनीहरूलाई औपचारिक रूपले नै सिकाउनु जरूरी हुन्छ ।

दैनिक जीवनका यस्ता कामकाज गर्न दृष्टिविहीन मानिसहरूले प्राय: कुनै विशेष विधिहरू सिक्नु जरूरी छैन । आँखा देख्ने मानिसहरूले जसरी गर्छन् तिनीहरूले पनि त्यसरी नै गर्न सक्छन् । मुख्य कुरो, तिनीहरूलाई काम गर्ने सही प्रक्रिया सिकाइदिनुपर्छ । नुहाउने कुरै लिउँ, दृष्टिविहीन मानिसहरूको नुहाउने तरीका र आँखा देख्ने मानिसहरूको नुहाउने तरीकामा खास भिन्नता छैन । दुवैले साबुन र पानीको प्रयोग गर्नुपर्छ; प्रक्रिया उस्तै हो ।

कहिलेकाहीं भने कुनै विशेष तरीकाले दृष्टिविहीन मानिसहरूलाई कुनै काम गर्न धेरै सजिलो हुन सक्छ । यी तरीकाहरूमा अक्सर छुने, सुन्ने, स्वाद लिने अथवा गन्ध थाहा पाउने जस्ता अरू इन्द्रियहरूको प्रयोग हुन्छ । गिलासमा पानी भर्दा आँखा देख्ने मानिसले भए पानी खन्याउँदै जान्छ र गिलासको बीटसम्म पुगेको देखेपछि खन्याउन छाड्छ । दृष्टिविहीन मानिसलेचाहिँ कति वेला खन्याउन छाड्नुपर्ने हो भन्ने जान्न छुने वा सुन्ने उपायको प्रयोग गर्नुपर्छ । आँखा देख्ने मानिसलाई पहेंलो कमिज लगाउन मन लाग्यो भने उसले दराज खोलेर चट्ट टिपेर लिन सक्छ; तर दृष्टिविहीन मानिसको लागि कुनचाहिँ पहेंलो र कुनचाहीं सेतो छुट्याउन छोएर चाल पाउने कुनै न कुनै चिन्हको प्रयोग गर्नुपर्नेहुन्छ ।

दृष्टिविहीन मानिसहरूले यस्ता दैनिक जीवनका सीपहरू जति सक्यो उति सिक्न आवश्यक हुन्छ, यसो भएमा उनीहरूले अरूहरूको मुख ताकिरहनुपर्ने हुँदैन । यस्ता कामहरू गर्न नसक्ने भएमा अरूले मद्दत गरिदेला कि भनेर बस्नुपर्ने हुन्छ । यसो भएमा परिवारका अरू मानिसहरूलाई मात्र हैन दृष्टिविहीन आफैलाई पनि असुविधा हुन्छ ।

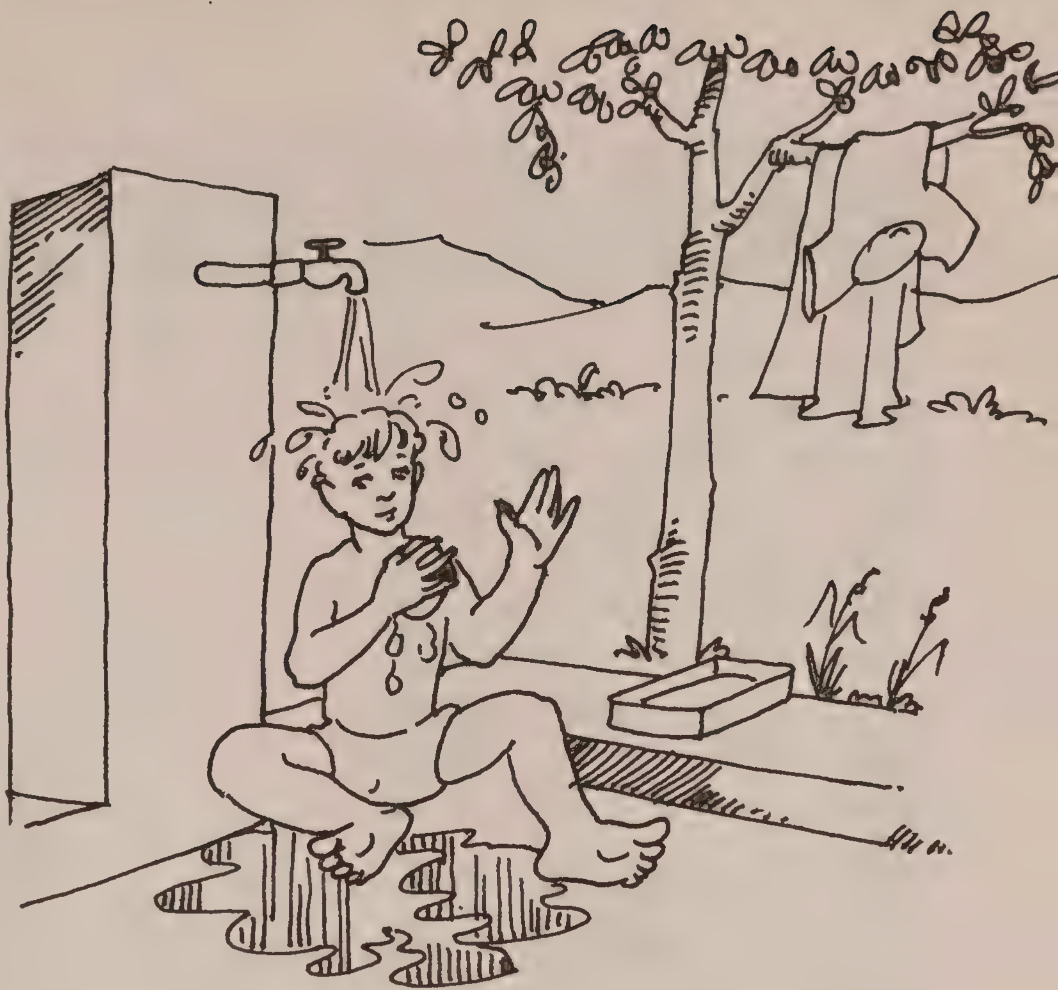
यिनमध्ये कुनै काम दिनदिनै गर्नुपर्ने खालका नभए पनि आवश्यक पर्ने बेलामा गर्न सकिने गरी त्यो पनि जानिराख्नुपर्छ । कुनै दृष्टिविहीन स्वास्नीमानिसलाई दिनदिनै बढारकुँढार गर्नुपर्ने आवश्यकता नहुन सक्छ किनभने उनले अक्सर त्यस्तो काम गरिदिने लोग्ने पाएकी हुनसक्छे । तर पनि लोग्ने बिरामी भइ र त्यस्तै बढारकुँढारको काम गर्न नसक्ने अवस्थामा तिनी आफैले गर्न सक्नको लागि यस्तो काम कसरी गर्ने जानिराख्नुपर्छ ।

कसैको मद्दत नलिई दृष्टिविहीन मानिसले कुनै काम गर्न जानेमा त्यो कुराको जानकारी उसको परिवार र उसका साथीसगीहरूलाई दिनुपर्छ । यस्तो काम दृष्टिविहीन मानिस आफैलाई गर्न दिन उनीहरूलाई प्रोत्साहित गर्नुपर्छ । उदाहरणको लागि, कुनै दृष्टिविहीन बालकले रातिको खानाको लागि तरकारी सफा गर्न जानेको छ तर उसकी आमाले उसलाई त्यो काम गर्न दिन्नन् भने, त्यो बालकले नरमाइलो मान्नेछ र त्यो काम उसले गर्न छिट्टै बिर्सिसक्छ ।

दैनिक जीवनमा कामकाज गर्ने सीपहरू सिकाउँदा यी तलका पाँच नियमहरू सम्झने गर्नुहोस् :

- काम शुरू गर्नुभन्दा पहिले चाहिने सबै सामग्री र साधनहरू एक ठाउँमा जम्मा गर्नुहोस् ।
- ती सामग्रीहरू कहाँ छन् भन्ने दृष्टिविहीन मानिसलाई थाहा छ र उसले सजिलैसित ती कुराहरू फेला पार्न सक्छ भन्ने कुरा यकीन गर्नुहोस् ।
- त्यो दृष्टिविहीन मानिसले प्रत्येक साधन वा औजार (चक्कु, स्टोभ वा चुलो, आरा, छुरा, काँटा) सही ढंगले र सुरक्षित तरीकाले प्रयोग गर्न जान्दछ भन्ने कुरा यकीन गर्नुहोस् ।
- अँगाल्नुपर्ने सही तरीका देखाउने र काम गर्दा चाल्नुपर्ने प्रत्येक पाइला सूचीवद्ध गरिएको एउटा कार्ययोजना ठीक पार्नुहोस् ।
- काम सकिसकेपछि तपाईंको शिक्षार्थीले सबै सरसामानहरू तथा साधनहरू पछि चाहिने बेलामा सजिलोसित पाउन सकिने गरी ठीक ठाउँमा थन्क्याएको छ भने निश्चित गर्नुहोस् ।

सुव्यवस्थित भएपछि दृष्टिविहीन मानिसहरू सुरक्षित रूपले र आरामसँग काम गर्न सक्ने हुन्छन् ।



आफ्नो स्याहार आफै गर्ने सीपहरू

नुहाउने । आँखा देख्ने र नदेख्ने दुवै मानिसको नुहाउने तरीका उस्तै हो ।

नुहाउनुभन्दा अघि दृष्टिविहीन मानिसलाई नुहाउने ठाउँको पूर्वाभ्यास गराउनुपर्छ । रुमाल र लुगा कहाँ झुण्ड्याउने, पानीमा नखस्ने गरी साबुन कहाँ राख्ने, र कुन ठाउँमा बसी नुहाउने सबै कुरा उसले थाहा पाउनुपर्छ । नुहाउन चाहिने पानी, ड्रम, इनार, पम्प, धारा वा खोला कहाँबाट कसरी ल्याउने हो त्यो पनि सिकाइदिनुपर्छ ।

दृष्टिविहीन बालबालिकालाई हातमुख मात्र होइन सारा जीउ नै आफैले नुहाउने सिकाइदिनुपर्छ ।

दाँत माझ्ने । यो सीप बालकहरू सानो छँदैमा सिकाउनु बेस हो । यसो गरेमा उनीहरूका दाँत स्वस्थ रहनुकोसाथै दाँतको राम्रो स्याहार गर्ने बानी बस्न जान्छ ।

टुथब्रसमा दन्तमञ्जन राख्न केही कीठनाइ हुन सक्छ । दन्तमञ्जन धेरै नपरोस् वा ब्रसमै नपर्ने नहोस् भन्नाका लागि दृष्टिविहीन मानिसलाई तल लेखिएबमोजिम गर्न लगाउनुहोस् :



१. रौंहरू माथि आकाशतिर फर्कने र बींड फुक्का हुने गरी रौंहरू भएको भाग बूढी औंला र चोर औंलाको बीचमा पारेर ब्रसलाई एक हातले समात्नुहोस् ।

२. अर्को हातले दन्तमञ्जनको ट्यूब समात्नुहोस् र त्यसको मुख रौंहरूको लहरको एक छेउमा पर्ने गरी राख्नुहोस् ।

३. दन्तमञ्जनको ट्यूबलाई बिस्तारै निचर्नुहोस् । मञ्जन निस्कन लागेपछि ट्यूबलाई रौंहरूको लहरमाथि एक छेउबाट अर्को छेउसम्म सार्दै लैजानुहोस् ।

बूढी औंला र चोर औंलाले दन्तमञ्जनलाई ब्रसबाट खस्न रोक्नुको साथै कति राखियो भन्ने कुरा छुवाइबाट थाहा दिने काम हुन्छ ।

अर्को गर्न सकिने विधि : दन्तमञ्जनलाई औंलामा निकालेर राख्नुहोस् र सोझै दाँतमा दल्नुहोस् ।

याद राख्नुपर्ने कुरा : दृष्टिविहीनलाई दाँत माझ्ने सही तरीका सिकाउनुहोस् । मास्तिरका दाँत माझ्दा ब्रस बिस्तारै तलतिर चलाउने गर्नुपर्छ र तलतिरका दाँत माझ्दा बिस्तारै मास्तिर चलाउने गर्नुपर्छ । दाया-बायाँ चलाएर दाँत माझ्न नहुने कुरा बताइदिनुहोस् ।

केशको स्याहार : केशको राम्रो स्याहार गर्नु सबैको निमित्त आवश्यक छ । केश ज्यादाजसो कहिले कहिले नुहाउने भन्ने कुरा दृष्टिविहीन मानिसले थाहा पाउनुपर्छ र यसरी नुहाउँदा उसले पनि आँखा देख्ने मानिसले जस्तै प्रक्रिया अपनाउनुपर्छ । नुहाउने श्याम्पू सोझै कपालमा नहाली पहिले हातमा झिक्नाले चाहिंदो मात्राको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

केश कोरिसकेपछि राम्ररी कोरियो कि कोरिएन र मिल्यो कि मिलेन भन्ने कुरा दृष्टिविहीन मानिसले हातले छोएर थाहा पाउन सक्छ ।



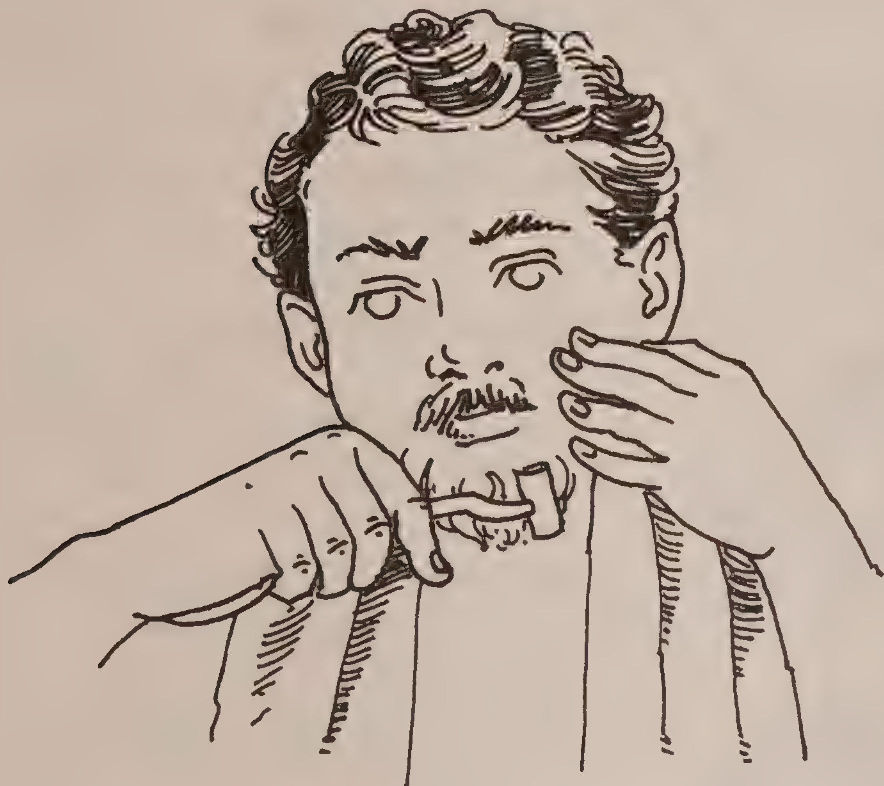


सिंगारको साधनको प्रयोग : सुन्दरता बढाउने विभिन्न प्रकारका साधनहरू पाइन्छन् : जस्तै, पाउडर, लाली, अत्तर, गाजल, छालाको शोभा बढाउने साधन आदि । आँखा देख्ने कुनै साथीले दृष्टिविहीन मानिसलाई उसको रङ्ग-रूप सुहाउँदो किसिमको लाली र पाउडर छान्न मद्दत गर्नुपर्छ र श्रृंगार-साधन कसरी प्रयोग गर्ने तरीका राम्ररी सिकाइदिनुपर्छ ।

आफूले लगाएको सिंगारको साधन ठीकसँग लगाएको छ कि छैन थाहा पाउन दृष्टिविहीन मानिसले छोएर हेर्न सक्छ । नङ्मा पालिस लगाउने गरेको भए उसले आँखा देख्ने मानिससँग पालिस राम्रो लाग्यो लागेन वा कतै फेरि लगाउनुपर्छ कि भनी सोध्ने गर्नुपर्छ ।

दाह्री-जुङ्गा खौरने : छुरा, ब्लेड आदि जुनसुकै साधन भए पनि दृष्टिविहीन मानिसले घाउ नलागोस् भनी बिस्तारै चलाउने गर्नुपर्छ । मुख र घाँटीको सबैतिर राम्ररी खौरे नखौरेको थाहा पाउन छामेर हेर्नु राम्रो हुन्छ । दृष्टिविहीन मानिसले खौरने गर्दा दिनदिनै एकै तरीकाले खौरने गर्नु बेस हुन्छ । खौरने वेलामा सधैं एकै ठाउँबाट शुरू गरी सधैं एउटै मेलो गरी खौरने गर्नुपर्छ ।

दाह्री-जुङ्गा खौरने एउटा पारा यस्तो पनि हुन सक्छ :



- सबभन्दा पहिले च्यूँडोमनि तलबाट मास्तिर खौरने;
- त्यसपछि अनुहारको बायाँ भागमा तलबाट मास्तिर खौरने;
- त्यसपछि अनुहारको दायाँ भागमा, तलबाट मास्तिर खौरने;
- त्यसपछि च्यूँडोको भागमा, बायाँबाट दायाँतिर मुखको बीचसम्म, अनि दायाँबाट बायाँतिर मुखको बीचसम्म खौरने;
- अन्तमा, माथिल्लो ओठको माथिको भागमा, दायाँबाट नाकतिर बायाँपट्टि, र बायाँबाट नाकतिर दायाँपट्टि खौरने ।

यसरी खौरँदा खाली भएको हातले छाला समातेर तन्काउने गर्नु राम्रो हुन्छ । यसरी छाला तन्कायो भने काट्न सजिलो हुन्छ । खौरन सकेपछि कतै छुट्यो कि भनेर सबैतिर छामी हेर्नुपर्छ । जुङ्गा छिमल्नुपर्दा आँखा देख्ने साथीको मद्दत लिनु बेस हुन्छ ।

चर्पीको प्रयोग गर्ने : चर्पी र आफ्नो जीउलाई सफा राख्नको लागि दृष्टिविहीन मानिसहरूले पनि आँखा देख्ने मानिसहरूले पालन गर्ने नियमको पालना गर्नुपर्छ । यसो गर्नु सम्पूर्ण परिवार र समुदायको स्वास्थ्यको लागि आवश्यक छ । दृष्टिविहीन मानिसहरूलाई जहाँ पायो त्यहाँ दिसा-पिसाब गर्न दिनु हुँदैन । यसो गर्नु उसको लागि र उसको वरिपरिका मानिसको लागि पनि अस्वस्थकर र अस्वच्छ हुन्छ ।



कोपरा, खाल्टो, नाली, चर्पी, पिशाबखाना, पानी छोडेर पखाल्ने शौचालय जुनसुकै भए पनि दिसा-पिसाब गर्ने ठाउँमा दृष्टिविहीन मानिसलाई पूर्वअभ्यास गराउनुपर्छ ।

आफ्ना शिक्षार्थीलाई तल लेखिएबमोजिम गर्न सक्ने बनाउनुहोस्:

- चर्पीसम्म एक्लै जानु ।
- चर्पीभित्र दिसा-पिसाब गर्ने ठीक ठाउँ पत्ता लगाउनु ।
- दिसा-पिसाब गरिसकेपछि त्यो ठाउँ सफा गर्ने पानी लिने ठाउँ ठम्याउनु ।
- दिसा धुन वा सफा गर्नको लागि चाहिने पानी, कागज आदि उपयुक्त चीज फेला पार्नु ।
- दिसा पुछ्न प्रयोग गरेको चीज ठीक ठाउँमा मिल्काउनु ।

याद राख्नुपर्ने कुरा : खानेपानीको मुहानको वरिपरिको ठाउँलाई सफा राख्नुपर्छ !

लुगाफाटो ।

धुलाइ : दृष्टिविहीन मानिसले आफूले लगाइराखेको लुगा धुने वेला भयो कि भएन भन्ने कुरा तीन किसिमले थाहा पाउन सक्तछ : त्यो लुगा लगाएको कति दिन भयो वा कति पटक लगाइसकियो सम्झेर; त्यसलाई सुँघेर; अनि मैलो देखियो कि देखिएन भनी आँखा देख्ने मानिससँग सोधेर ।

तयारी गर्नु : लुगा धुनुभन्दा पहिले दृष्टिविहीन मानिसले सबै व्यवस्था मिलाउनुपर्छ । आफूलाई चाहिने साबुन, मैला लुगा, बुरूस, बाल्टिन आदि सबै कुरा जम्मा पार्नुपर्छ, अनि त्यसपछि लुगा धुने ठाउँमा जानुपर्छ । त्यहाँ सफा पानी पाइने ठाउँ, लुगा धुने ठाउँ र लुगा सुकाउने ठाउँ सबैको पूर्वाभ्यास गर्नुपर्छ ।

पानी ल्याइसकेपछि काम गर्ने ठाउँको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

- मैला लुगा सबै आफ्नो बायाँतिर एउटा बाल्टिनमा राख्नुपर्छ ।
- धुने कामलाई चाहिने सबै सरसामान आफ्नो अगाडि राख्नुपर्छ ।
- धोइसकेका लुगा राख्नको लागि दायाँतिर एउटा सफा भाँडो राख्नुपर्छ ।



धोइसकेपछि कुनै कुरा नछुटोस् वा नहराओस् भनी जाँच्न सक्ने हुनलाई दृष्टिविहीन मानिसले धुन थाल्नुभन्दा अगाडि धुनुपर्ने सबै लुगा गिन्ति गर्नुपर्छ।

धुनु : साबुन वा साबुनको धूलो के कति चाहिएला हिसाब गर्न त्यसलाई पहिले आफ्नो हत्केलामा राखी हेर्नुपर्छ । सोझै बाल्टिनमा हाल्नु हुँदैन किनभने यसो गर्दा अड्कल्न गाह्रो हुन्छ ।

दृष्टिविहीन मानिसले लुगा धुँदा आफूलाई मैलो जस्तो लागेको भाग मात्र नधोईकन सिंगै लुगा धुनुपर्छ । बरु, कलर, कमिज, काखीमुनि पर्ने भाग, मोजाको पैतालातिर पर्ने भाग, प्यान्टका घुँडाको भाग आदि बढी मैला हुने भागलाई बढी ध्यान पुऱ्याएर धुने गर्नुपर्छ । यी भागहरूमा राम्ररी दल्ने गर्नुपर्छ ।

चोपल्नु : साबुन वा साबुनको धूलो सबै पखालियोस् भनेर सबै लुगालाई सफा पानीमा राम्ररी चोपल्ने गर्नुपर्छ । बग्दो पानीमा चोपल्ने हो भने एक पटकमा एउटा मात्र लुगा चोपल्ने गर्नुपर्छ । त्यसपछि सीधा सफा लुगा हाल्ने भाँडोमा हाल्नुपर्छ । धेरै लुगा एकै पटक चोपल्ने गरेमा बगेको पानीमा कुनै लुगा सजिलैसित हराउन सक्छ र त्यसरी हराएको पत्तै हुँदैन । दृष्टिविहीनलाई यसरी हराएको लुगा फेरि फेला पार्न गाह्रो हुन्छ ।

निचोर्नु : पखालिसकेपछि लुगालाई सकेसम्म धेरै पानी जाने गरी निमोठ्ने र बटार्ने गर्नुपर्छ । यसरी एक पटकमा एउटा मात्र निमोठ्ने र बटार्ने गर्नुपर्छ । पानी झरेकोमा ध्यान दिँदै लुगा छामेर उसले पानी कति बाँकी छ थाहा पाउन सक्छ ।

सुकाउने तरीका : त्यसपछि लुगा सुकाउनुपर्दछ । घाँसमा, बुट्यानमा वा झारपातमाथि सुकाउने हो भने त्यस्तो ठाउँ सफा छ कि छैन यकीन गर्नुपर्छ । छामछाम-छुमछुम गरेर फोहोरमैला वा हिलो भए नभएको थाहा पाउन सकिन्छ । डोरीमा झुण्ड्याएर सुकाउने हो भने पहिले डोरी सफा गर्नुपर्छ । तारहरूमा खिया लागेको हुनसक्ने र त्यसबाट लुगामा खैरो दाग लाग्नसक्ने भएकोले नरङ्गाएको तारमा लुगा नसुकाउनु नै बेस हुन्छ ।

लुगा सुक्तैगर्दा दृष्टिविहीन मानिसले आफ्ना सामानहरू बटुली ठीक ठीक ठाउँमा थन्क्याउनुपर्छ । सुकिसकेपछि लुगा बटुल्दा कुनै लुगा हरायो कि भनेर सबै दुरुस्त छन् कि छैनन् एक एक गरी फेरि गन्ने गर्नुपर्छ ।



पट्याउने : लुगा पट्याउने विधि आँखा देख्ने र नदेख्ने दुवैको एउटै हो । फरक खालि केही छ भने ती विधिहरू सिक्ने तरीकामा छ । आँखा देख्ने मानिसले अरू मानिसले लुगा पट्याएको राम्ररी हेरेर सिक्ने गर्छन् । नदेख्नेलेचाहिँ अरूले बताएको सुनेर अनि पट्याएको चाल छामेर सिक्छन् ।

आँखा नदेख्ने मानिसलाई लुगा पट्याउन सिकाउँदा भन्ने कुरा स्पष्ट र सरल भाषामा भन्ने गर्नुहोस् । अर्को कुरा, तपाईंले लुगा पट्याउँदा कसरी पट्याउनु हुन्छ उसलाई छामी हेर्न दिनुहोस् । अथवा उसको हातमाथि तपाईंको आफ्नो हात राखेर हात कताकता घुमाउनुपर्ने हो त्यो सिकाउँदै उसलाई सही तरीका सिकाउन पनि सकिन्छ । बिस्तारै पट्याउनुहोस् र उसले पट्याउने तरीका पूरै नबुझेसम्म र आफैले कसैको सहारा नलिई पट्याउन सक्ने नभएसम्म एक पटकमा एक पत्र गरी पट्याउँदै जानुहोस् ।

लुगा थन्क्याउने ।

दराज वा घर्रामा लुगा मिलाएर थन्क्याउने विधि सबैको आ-आफ्नो हुन्छ । कोही आफ्नो कमिज र प्यान्ट ह्याङ्गरमा झुण्ड्याउन मन पराउँछ भने कोही मन पराउँदैन । आँखा नदेख्ने मानिसको पनि लुगा थन्क्याउने तरीका उसको आफ्नै विशेष किसिमको हुन सक्छ ।





आँखा नदेख्ने मानिसहरूको लागि आवश्यक कुरा उनीहरूले लुगा थन्क्याउँदा सधैं नै चाहिने वेलामा सजिलैसित फेला पार्न सकिने गरी थन्क्याउने गर्नुपर्छ । यसो गर्नाले खोजेको वेलामा सजिलैसित लुगा भेट्टाउन सकिन्छ । यसबारेमा केही सुझाव यस प्रकार छन् :

- अर्को किसिमअनुसार मिलाएर राख्नु (जस्तो कि, कमिज जति एक ठाउँमा, मोजा जति अर्को ठाउँमा, प्यान्ट जति अर्को ठाउँमा आदि ।)
- कुन लुगा कुन अवस्थामा लगाउने त्यो हेरी थन्क्याउने गर्नुहोस् (जस्तो कि, दिनदिनै लगाउने लुगा अगाडिपट्टि, कहिलेकाहीं मात्र लगाउने लुगा पछाडिपट्टि वा दराजको माथिल्लो भागमा राख्नुहोस् ।)
- एक पटकलाई चाहिने जति पूरै लुगा एउटै ह्याङ्गरमा झुण्ड्याउने गर्नुहोस् (जस्तो कि, स्कर्ट र त्यससित जोडा मिल्ने ब्लाउज एउटा ह्याङ्गरमा, र कमिज र प्यान्ट एउटा ह्याङ्गरमा, आदि ।)
- रङ्गअनुसार लुगा मिलाएर राख्ने गर्नुहोस् (जस्तो कि, सेतो रङ्गको कमिज जति एकै ठाउँमा, खैरो रङ्गको प्यान्ट जति अर्को ठाउँमा, आदि ।)

लुगा चिन्ने : आँखा नदेख्ने मानिसहरूले तल लेखिए जस्ता अनेक कुराको आधारमा आफ्नो लुगा चिन्न सक्छन् :

- बनेको कपडाको किसिम;
- वानगी, बुट्टा र सिलाइको ढाँचा;
- लुगामा लगाइएका विशेष चिन्ह ।

लुगामा अरू विशेष प्रकारको चिन्ह लगाउने हो भने अरूले नदेख्ने, आँखा नदेख्नेले मात्र सजिलैसित भेट्टाउन सक्ने गरी लगाउने गर्नुपर्छ । जस्तो कि, कल्लरको पछाडि भित्रपट्टि वा कम्मरपेटीको भित्रपट्टि लगाउन सकिन्छ । यस्ता चिन्हहरू छामेर थाहा पाउने तना, सेफ्टी पिन (खैरो प्यान्टमा भए एउटा, नीलो प्यान्टमा भए दुइटा, अथवा लुगामा सिएर स-साना गाँठाहरू (निलो सारीमा एउटा, गुलाफीमा भए दुइटा) लगाइदिन सकिन्छ । तर यसको ज्ञान आँखा नदेख्नेलाई हुनुपर्छ ।



जुत्तामा पालिस लगाउने : जुत्तामा पालिस लगाउन, आँखा नदेख्ने मानिसलाई जुत्ताको रङ्ग थाहा भएको हुनुपर्छ र सोही अनुसारको पालिस उसले पाउनुपर्छ । त्यसपछि उसले तल लेखिएअनुसार गर्नुपर्छ:

१. पहिले, बुरूश लगाएर जुत्ता सफा गर्ने ।

२. अनि, क्रमैसित पालिस लगाउँदै जाने । अर्थात् पहिले जुत्ताको बायाँ चुच्चोतिरबाट शुरू गरी बायाँ भागमा लगाइसकेपछि पछिल्तिर लगाउने । अनि चुच्चोतिरबाट शुरू गरी दायाँतिरको भागमा लगाउने । अन्तमा, माथिल्लो भागमा लगाउने ।

३. त्यसपछि सर्सरी बुरूस दलेर पालिस लगाउने काम सिध्याउने ।

जुत्ता पालिस गर्दा यस्तै कुनै रीतअनुसार गर्ने गर्नुहोस् ।

सिउने : धेरैजसो दृष्टिविहीन मानिसलाई साधारण हातले सिउने काम सिकाउन सकिन्छ । उनीहरू टाँक लगाउने, फाटे - उधेको तुन्ने र साधारण खालको टाँका लगाउने काम गर्न सक्ने हुनुपर्छ । हातले सिउने काममा आँखा नदेख्ने मानिसहरूलाई सबैभन्दा गाऱ्हो हुने कुरा सियोमा धागो उन्नु हुन्छ । यसलाई सियोमा धागो उन्ने वस्तु वा आठदेखि दश सेन्टिमिटरसम्म लामो एकदमै मसिनो तारको प्रयोग गरी सजिलो पार्न सकिन्छ । यो कसरी गर्ने हो त्यसको बयान तल गरिएको छ :

१. मसिनो तारलाई माझबाट दोब्र्याउनुहोस् ।

२. त्यसलाई सियोको नाथ्रीमा घुसाउनुहोस् र सियो त्यसको आधाआधी भागमा नपुगेसम्म घुसाउँदै जानुहोस् ।

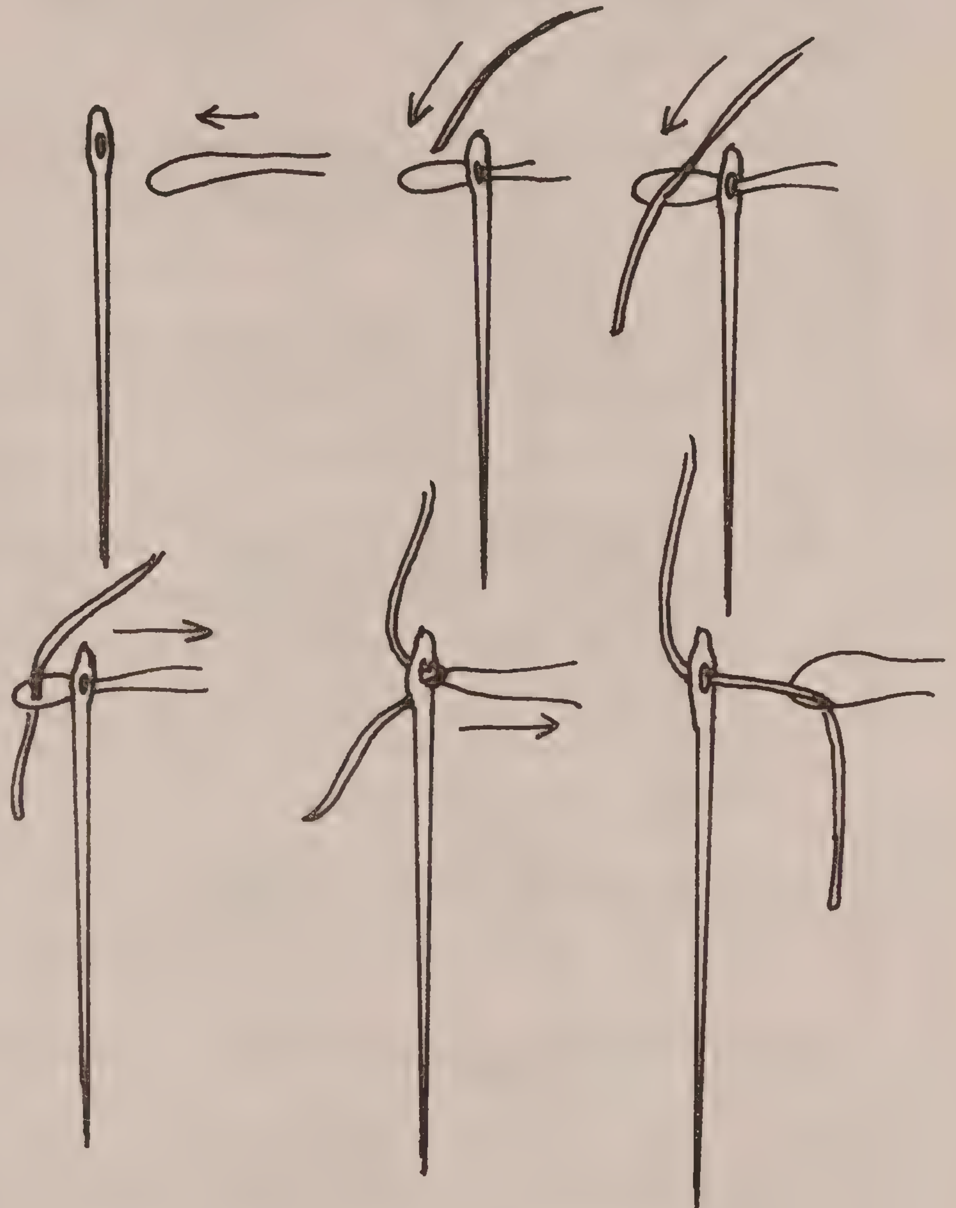
३. यसरी सियोको नाथ्रीमा छिरेको तारका दुइटा रस्सालाई फटाएर धागो मजासँग छिर्न सक्ने गरी बीचमा प्वाल जस्तो बनाउनुहोस् ।

४. धागोको एक टुप्पो तारको त्यो प्वालमा छिराउनुहोस् र चार सेन्टिमिटर जति वाहिर निकाल्नुहोस् ।

५. तारलाई च्यापेर त्यो खुलेको प्वाललाई बन्द गर्नुहोस् ।

६. तारलाई धागोसहित सियोको नाथ्रीभित्रबाट तानेर निकाल्नुहोस् ।

७. त्यसपछि तारलाई धागोबाट छुटाउनुहोस् । बस्, अब धागो उनियो ।



रूपैंया-पैसा चिन्न लगाउने

दैनिक खाँचो पूरा गर्नको लागि दुई प्रकारका पैसाको प्रयोग गरिन्छ : एउटा, धातुका सिक्का, अर्को कागजको नोट ।

सिक्का । हरेक मुलुकमा विभिन्न किसिमका सिक्काहरू चलेका हुन्छन् । तिनीहरूका आकार, तौल र घेराको बान्कीहरू फरक फरक हुन्छन् । तपाईंले आफ्ना आँखा नदेख्ने शिक्षार्थीलाई सिक्का छुट्याउने तरीका सिकाउनुपर्छ ।

इण्डोनेशियामा पाँच, दश, पच्चीस, पचास र सय रुपियाका गरी जम्मा पाँच प्रकारका सिक्का छन् । दश रुपियाका सिक्काहरू दुई आकारका छन् भने, १०० रुपियाका सिक्काहरू दुई थरी तौलका छन् ।

- पाँच रुपिया र सय रुपियाका सिक्का उत्रै छन् तर अरूभन्दा ठूला छन् । तर तौल भने तिनीहरूको पनि फरक फरक छ । दुवै किसिमका सय रुपियाका सिक्काहरू पाँच रुपियाका सिक्काभन्दा बढी तौलका छन् ।

- दश रुपियाका ठूलो खालको सिक्का र पचास रुपियाको सिक्का झण्डै उत्रै उत्रै र उति उति नै तौलका छन् । तिनीहरू पाँच रुपियाको र सय रुपियाको सिक्काभन्दा साना छन् तर सानो खालको दश रुपिया र पच्चीस रुपियाको सिक्काभन्दा ठूला छन् । तिनीहरू एक-आपसमा के कुरामा फरक छन् भने दश रुपियाका सिक्काको घेरा चिल्लो हुन्छ र पचास रुपियाका सिक्काको घेराचाहिँ खस्रो हुन्छ । चोर औंलाको टुप्पोले सिक्काको घेरा छामेर त्यो फरक सजिलैसित थाहा पाउन सकिन्छ ।

- पच्चीस रुपियाको सिक्का दश रुपियाको सानो सिक्कावाहेक अरू सबै किसिमको सिक्काभन्दा सानो छ । त्यसको खस्रो घेरा छामेर पनि त्यसलाई खुट्याउन सकिन्छ ।

- दश रुपियाको सिक्का सबैभन्दा सानो र सार्‍है पातलो पनि छ ।

कागजको नोट : दृष्टिविहीन मानिसहरूको लागि कागजी नोट छुट्याउन निकै गाऱ्हो हुन्छ । कुनैकुनै मुलुकमा सबै प्रकारका कागजी नोटहरू उस्तै उस्तै आकार-प्रकारका हुन्छन् र दृष्टिविहीन मानिसलाई ती नोटहरू कुन कुन कति कतिको हो भनेर छुट्याउन असम्भव नै हुन्छ । त्यस्ता मुलुकहरूमा कुन नोट कतिको हो भनेर आँखा नदेख्ने मानिसले आँखा देख्ने मानिसलाई नसोधी धरै छैन ।

इण्डोनेशियामा १००, ५००, १,०००, ५,००० र १०,००० गरी पाँच प्रकारको मूल्यका कागजी नोटहरू छन् । १००, ५०० र १,००० रुपिया जाने नोटहरू झण्डै उत्रै छन् । ५,००० र १०,००० रुपियाका नोटहरू झण्डै उत्रै उत्रै छन् तर उपर्युक्त अरू तीन थरी नोटहरूभन्दा ठूला छन् । आँखा नदेख्ने मानिसले नोटको आकार छामेर कुन नोट कुन कोटीमा पर्छ र कतिसम्म जाने होला भन्ने कुरा चाल पाउन त सक्छ र त्यो दुरुस्त यतिको नै हो भनेर किटान गर्न सक्तैन । त्यसकारण, शुरूमा आँखा नदेख्ने मानिसले कुन नोट कतिको हो भनेर आँखा देख्ने मानिससँग सोध्नैपर्छ ।

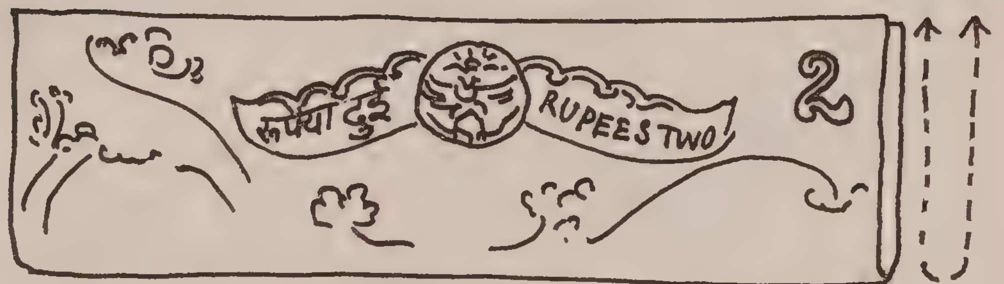
आफ्ना नोटमध्ये कुन कतिको हो भन्ने कुरा थाहा पाएपछि आँखा नदेख्ने मानिसले तिनको मूल्यअनुसार छुट्टाछुट्टै नोटलाई छुट्टाछुट्टै किसिमले पट्याएर राख्न सक्छ । पछि, चाहिएको वेलामा उसले आफूले पट्याएको तरीका छामेर कुन नोट कतिको हो भनेर थाहा पाउन सक्छ । नोट पट्याएर राख्न सकिने एउटा तरीका यस प्रकार छः

सबभन्दा कम मूल्यको :
नपट्याईकन राख्ने



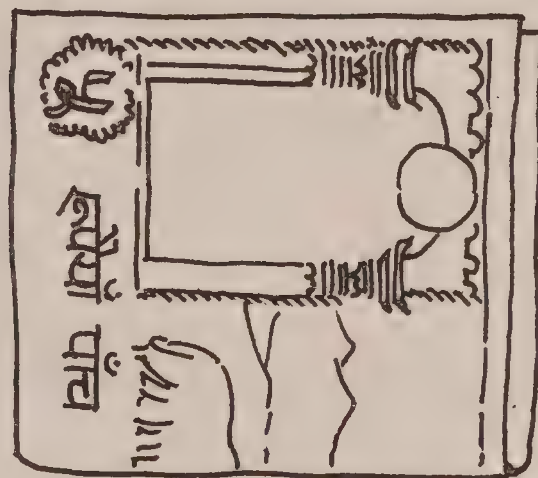
दोस्रो सबभन्दा कम मूल्यको :
लमाइतिरबाट एक पत्र पट्याउने
(माथिबाट तल)

तेस्रो सबभन्दा कम मूल्यको :
आधा पट्याउने
(बायाँबाट दायाँतिर)

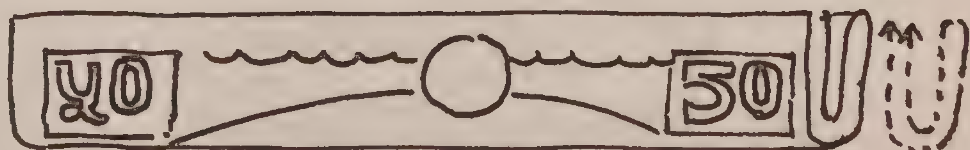


दोस्रो सबभन्दा बढी मूल्यको :
लमाइतिरबाट दुई पत्र गरी पट्याउने
(माथिबाट तल)

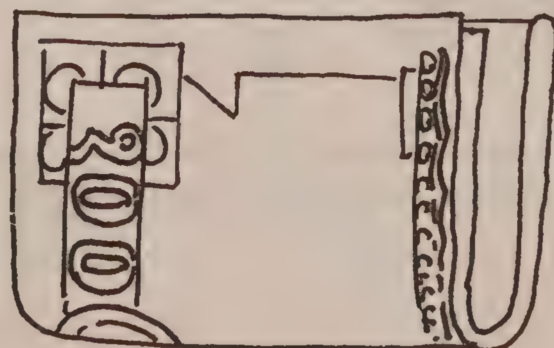
सबभन्दा बढी मूल्यको :
बायाँबाट दायाँ दुई पत्र गरी पट्याउने
(चौथाइमा)



आँखा नदेख्ने मानिसले नोट पट्याउने यही वा अरू नै कुनै किसिमको तरीका अपनाउन सक्छ । मुख्य कुराचाहिँ, एक प्रकारको नोटलाई सधैं एकै तरीकाले पट्याउने गर्नु हो ।



कुनै कुनै आँखा नदेख्ने मानिसले आफ्ना नोटहरू पट्याउने मात्र नगरी बेग्लाबेग्लै ठाउँमा पनि राख्ने गर्न सक्छन् । जस्तै, १०० रुपियाको नोट अगाडिको बायाँ खल्तीमा, ५०० रुपियाको नोट अगाडिको दायाँ खल्तीमा, आदि । स्वास्नीमानिसहरू भए आफ्नो हाते झोलाका विभिन्न ठाउँमा राख्न सक्छन् ।



अलिअलि आँखा देख्ने मानिसहरूले नोटको अङ्क र रङ्ग हेरेर कुन कतिको हो भन्ने कुरा छुट्याउन सक्छन् । इण्डोनेशियामा सय रुपियाको नोट रातो हुन्छ भने, पाँच सयको हरियो, एक हजारको नीलो, पाँच हजारको खैरो, र दश हजारको गुलाफी रङ्गका हुन्छन् ।

घर सफा गर्ने

घर आँगन सफा राख्नु सबैको निम्ति आवश्यक छ । घर आँगन सफा राख्नाले रोगहरूबाट बचिन्छ । घरभित्रको भुइँ र बाहिरको आँगन दिनदिनै बढार्नुपर्छ, मेच टेबिलको धुलो हटाउनुपर्छ, बरबिछ्यौना मिलाउनुपर्छ, बोटबिरुवामा पानी हाल्नुपर्छ, कसिंगर र फोहोरमैला राम्ररी मिल्काउनुपर्छ, पशुपंछीका कुनै पिंजरा भए सफा गर्नुपर्छ । यी कामहरू नित्यप्रति गर्ने गरिएन भने घर-आँगन फोहोर हुन सक्छ र घरपरिवारका मानिसहरू बिरामी हुन सक्छन् ।

आँखा नदेख्ने मानिसलाई घरभित्र र आँगनको पूर्वाभ्यास गराउनुपर्छ । उनीहरूले त्यहाँ भएका सबै कोठाको आकार-प्रकार, झ्याल-ढोकाहरूको ठीक ठीक ठाउँ, फर्निचरहरू रहेको स्थान, आँगन वा बगैंचामा भएका सबै बोटबिरुवाहरू कहाँ कहाँ छन् ती सबै ठाउँ, पानीको मुहान भएको ठाउँ, आदिको बारेमा थाहा पाउनु जरूरी छ । आँखा नदेख्ने मानिसले चोटपटक नलाग्ने गरी वा नअल्मलिने गरी यी ठाउँहरूमा स्वतन्त्र रूपले घुमफिर गर्न सक्ने हुनुपर्छ ।

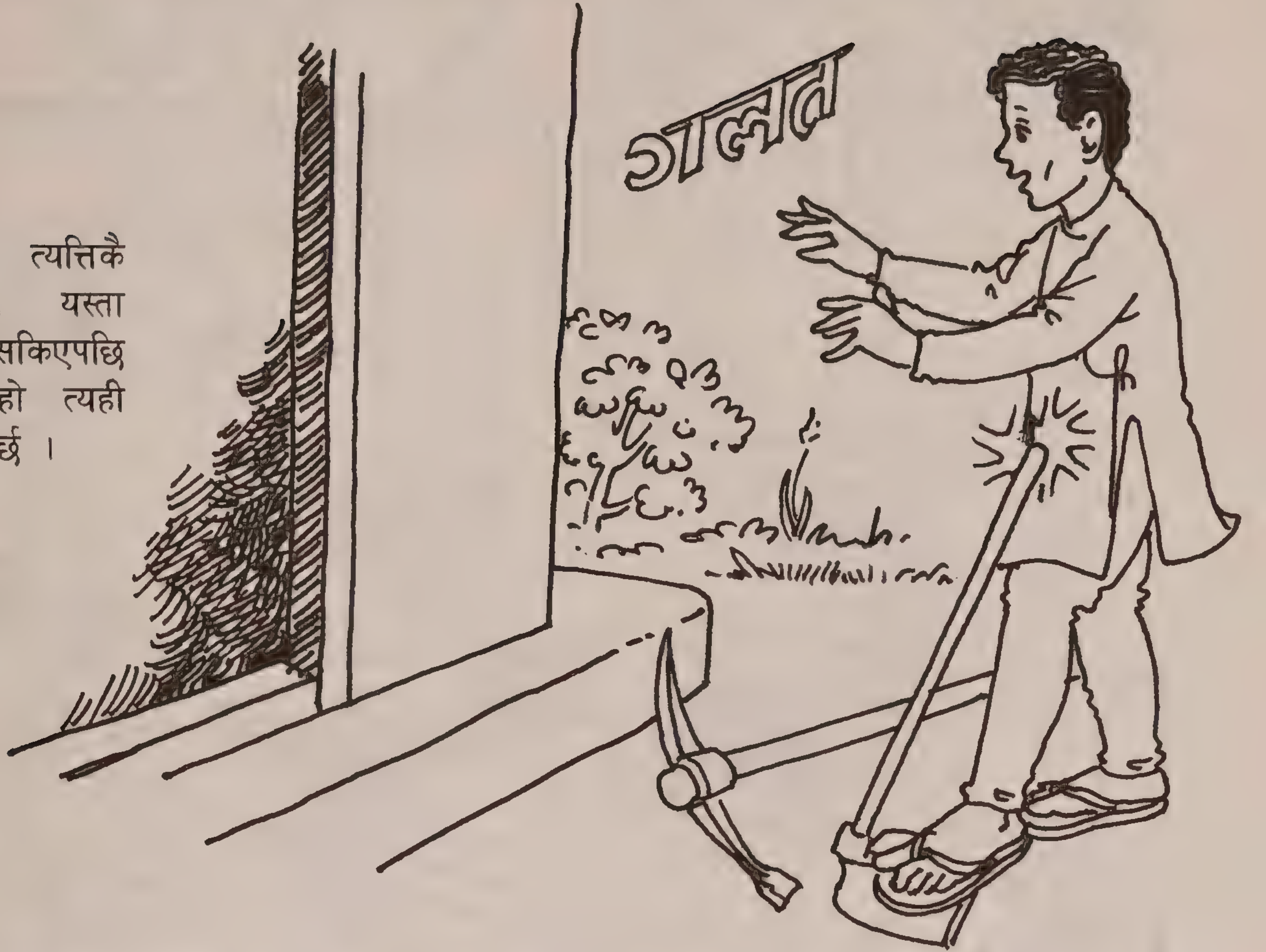
आँखा नदेख्ने मानिस र उसको परिवार दुवै थरीले ढोकाहरू बन्द राख्न सिक्नुपर्छ । ढोकाहरू खुला राखिएमा आँखा नदेख्ने मानिसलाई खतरा हुन सक्छ ।





आँखा नदेख्ने मानिस र उसका परिवारका सबैले सर-सामान ठीक ठीक ठाउँमा थन्क्याउन सिक्नुपर्छ । यसो गर्नाले आँखा नदेख्ने मानिसलाई चाहिएको बखतमा चाहिएको कुरा फेला पार्न सजिलो हुन्छ ।

औजारहरू आँगनमा त्यत्तिकै छाडिराख्नु हुँदैन । यस्ता कुराहरूलाई काम सकिएपछि सधैं कहाँ रहनुपर्ने हो त्यही ठाउँमा राखिदिने गर्नुपर्छ ।



घरभित्र पस्नुभन्दा पहिले जुत्ता फुकाउनुपर्ने भए, आँखा नदेख्ने मानिसका जुत्ता राख्न कुनै खास ठाउँ तोकिदिनुपर्छ । त्यो ठाउँ ढोकाभित्र पस्नेबित्तिकै दायाँतिर वा अरू कुनै उपयुक्त ठाउँ हुन सक्छ । यस्तो ठाउँमा आँखा नदेख्नेले बाहिर जाने वेलामा आफ्ना जुत्ता वा चप्पल सजिलैसँग फेला पार्न सक्छ ।

व्यवस्था मिलाई बस्ने : आँखा नदेख्ने मानिसले काम गर्ने परिपाटी सधैं एउटै हुनुपर्छ । सरसफाइको काम थाल्नुअघि उसले क्रमैसित तल लेखिएबमोजिम गर्नुपर्छ :

- ✪ सरसफाइको काम गर्न चाहिने कुचो, झुत्रो, बाल्टिन, पानी आदि कुराहरू ठीक पार्ने ।
- ✪ यी सरसामानहरू जहिले चाहियो तहिले सजिलैसँग पाउन सकिने गरी राख्ने ।

सामान्य रूपले राम्रो मानिएको नियमअनुसार माथिल्लो भागबाट शुरू गरी तल्लो भागतिर सफा गर्दै जानु पर्छ । उदाहरणको लागि, भुइँ बढार्नु र पुछ्नुअघि सिलिङ र भित्ता सफा गर्नुपर्छ ।

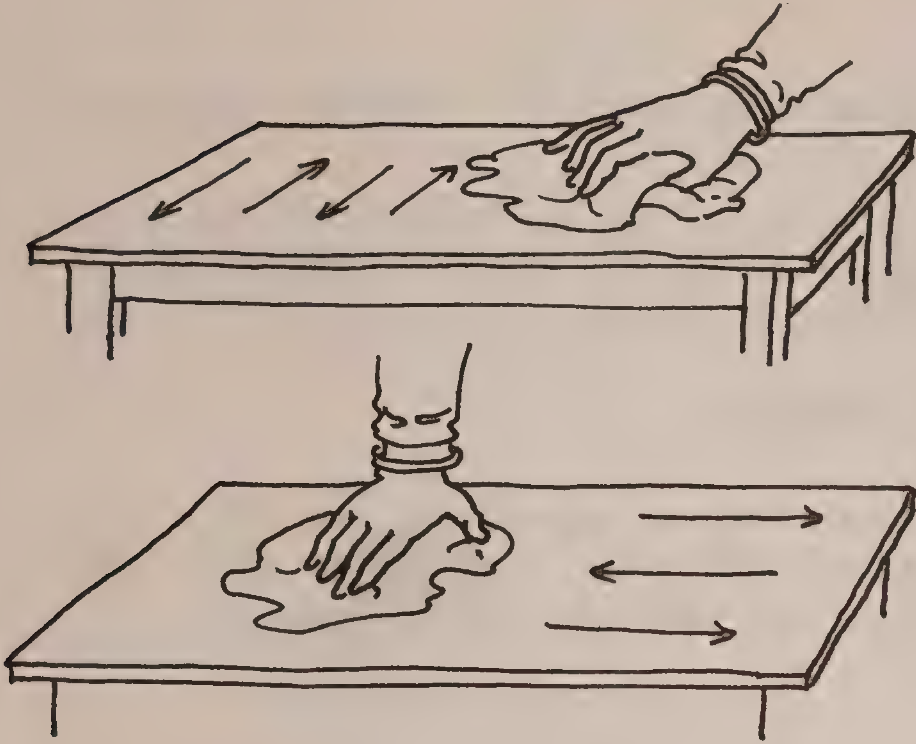
घरको कुन भाग फोहोर छ र कुन भाग सफा छ भन्ने कुरा थाहा नभएसम्म घरभरि नै सफा गर्ने गर्नुपर्छ । यसो गर्दा टेबुल-मेच आदिको मुनिको भागलगायत सिलिङ, भित्ता, बत्ती, झ्याल, भुइँ आदि कुनै पनि सफा गर्न बिर्सनु हुँदैन । दिनदिनै बढार-कुँढार गरी सफा गर्नुपर्छ । सबै काम सधैं नियमित रूपले गर्नुपर्छ । पहिले एकातिरबाट र अनि पछि अर्कोतिरबाट सफा गर्ने गरियो भने कुनै पनि ठाउँ सफा गर्न बाँकी रहनेछैन ।

सफाइको काम गर्दा माथिबाट शुरू गरी तल सफा गर्दै आउनुहोस् । कुनाकाप्चा पनि सफा गर्न नबिर्सनुहोस् !

ओछ्यान मिलाउने : तकियाको खोल र तन्नाहरू हप्ताको एक पटक फेर्नुपर्छ र तकिया र सिरकहरू हप्ताको एक पटक बाहिर लगी घाममा सुकाउनुपर्छ । खास गरेर वर्षा याममा यस्तो गर्नुपर्छ ।

त्यो याममा तकिया र सिरकमा ढुसी लाग्ने हुन्छ । सुकुल सुत्नलाई पनि ओछ्याउने गरेको भए, त्यसलाई पनि नियमित रूपले बाहिर लगी घाममा सुकाउने गर्नुपर्छ ।





धूलो पुछ्नेः धूलो पुछ्ने काम पनि नियमित रूपले गर्ने । पहिले, बायाँतिरबाट दायाँतिर पुछ्दै जानुहोस् अनि त्यसपछि त्यही भागलाई माथिबाट तल गरी सफा गर्ने गर्नुहोस् ।

भुइँ बढार्नेः भुइँ दिनदिनै बढार्ने गर्नुपर्छ ।



१. आँखा नदेख्ने मानिसले बढार-कुँढार गर्दा जुत्ता नलगाईकन गरेमा सजिलो हुन्छ । यसो गर्नाले छुवाइबाट जानकारी लिन सकिन्छ । कुन ठाउँ कत्तिको सफा छ भन्ने कुरा गोडाबाटै थाहा हुन सक्छ ।

२. कोठामा पनि सधैं एकै ठाउँबाट शुरू गरी ढोकातिर बढार्दै जानुपर्छ ।



३. पूर्वाभ्यास गराउन र कोठालाई खण्ड-खण्डमा बाँड्न भित्ता र टेबुल-मेच आदिको उपयोग गर्नुहोस् ।

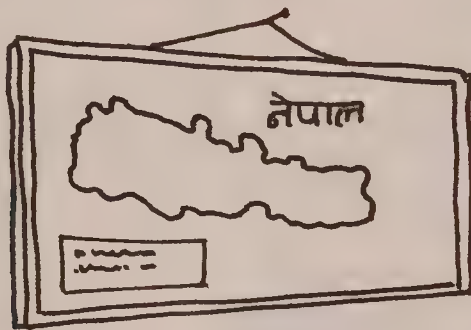
४. ढोका सधैं बन्द राख्नुपर्छ । यसले गर्दा हावाको झोक्का आउँदा धूलो र फोहोरमैला घरभित्र पस्न पाउँदैन ।

५. दृष्टिविहीन मानिसले बढारकुँढार गर्दा भुइँमा सबै ठाउँमा पहिले एकातिरबाट बढार्न सिध्याई पछि अर्कोतिरबाट बढार्नुपर्छ । यसो भएमा संपूर्ण भुइँ सफा रहने हुन्छ ।

कुनाकाप्चा र मेच टेबुलमुनि पनि बढार्न नबिर्सनुहोस् ।

भुइँ पुछ्ने । आवश्यकताअनुसार वेला वेलामा बढारिसकेपछि भुइँ पुछ्नुपर्छ । भुइँ पुछ्दा झाडूले भन्दा कपडाको टुक्रोले पुछ्न सजिलो हुन्छ । पुछ्ने पानी सफा हुनुपर्छ । पानीमा कुनै साबुनको धूलो मिसाउने हो भने, आँखा नदेख्ने मानिसले त्यो धूलो हातमा चाहिने जति लिएर हिसाब गर्नुपर्छ ।

भुइँ पुछ्दा घुँडा टेकेर पुछ्नुपर्छ । अर्को कुरा, टेबुल-मेचहरूलाइ स्थल चिन्हको रूपमा लिन सकिन्छ । एक दिशातर्फबाट पुछिसकेपछि फेरि अर्कोतिरबाट पुछ्नुपर्छ । यसो भएमा संपूर्ण भुइँ सफा हुने हुन्छ ।





आँगन सफा गर्ने

घर झैं आँगन पनि दिनदिनै सफा गर्ने र बढार्ने गर्नुपर्छ । त्यहाँ पनि, सधैं एकनासको तरीका प्रयोग गर्ने गरेमा दृष्टिविहीन मानिसलाई कुनै पनि ठाउँ नछोडीकन बढारकुँढार गर्ने र सफा गर्ने कुरा याद भइरहन्छ । अर्को कुरा, सधैं एकै ठाउँबाट शुरू गर्ने र एकै दिशामा काम गर्ने गर्नु राम्रो हुन्छ ।



बोटबिरुवाहरूमा पानी हाल्न नबिर्सनुहोस् !

भान्छाको काम

दृष्टिविहीन मानिसहरूलाई भान्छाकोठाको पूर्वाभ्यास गराउनुपर्छ । त्यहाँ भएका भाँडाकुँडाहरू र अरू सरसामानहरू कहाँ कहाँ छन् र तिनीहरू सधैं के के कामका हुन् तिनीहरूलाई थाहा हुनुपर्दछ । तिनीहरूले यी भाँडाकुँडाहरू सजिलोसँग र सुरक्षितसाथ चलाउन सक्ने पनि हुनुपर्छ । आँखा देख्ने मानिसहरूलाई पनि ती भाँडाकुँडाहरू चलाइसकेपछि तिनीहरूलाई साबिकै ठाउँमा राख्न सिकाइदिनुपर्छ । यसो गर्ने गरेमा आँखा नदेख्ने मानिसहरूलाई ती कुराहरू फेला पार्न गाह्रो हुनेछैन ।



तरल पदार्थ खन्याउने: चीसो तरल पदार्थ खन्याउने वेलामा दृष्टिविहीन मानिसले झारीको टुटोको नजीकै ठीक मुनि कप वा गिलास राखी त्यसलाई समातिराख्नुपर्छ । त्यसरी समातिराख्दा चोरऔंलाको टुप्पो त्यो कप वा गिलासको भित्री भागमा पर्नुपर्छ । अनि बिस्तारै खन्याउनुपर्छ । चोर औंलालाई चीसो तरल पदार्थले छोएको चाल पाउनासाथ खन्याउन छोड्नुपर्छ ।

तातो तरल पदार्थ खन्याउने: तातो तरल पदार्थ खन्याउनुपर्दा कप वा अरू कुनै भाँडोलाई बीटमा चोर औंलो रहने गरी समात्नुपर्छ । त्यसपछि बिस्तारै खन्याउँदै जानुपर्छ र तल लेखिएबमोजिम भएको चाल पाई कप भरिन लागेको थाहा पाउनासाथ खन्याउन छाड्नुपर्छ ।



- औंलामा तरल पदार्थको बाफ पर्न थालेको;
- कपको बाहिरपट्टिको तापक्रम फरक हुँदै आएको;
- तौलमा फरक हुन आएको;
- तरल पदार्थ झर्दा आएको आवाज फरक हुन गएको ।

चक्कु चलाउने

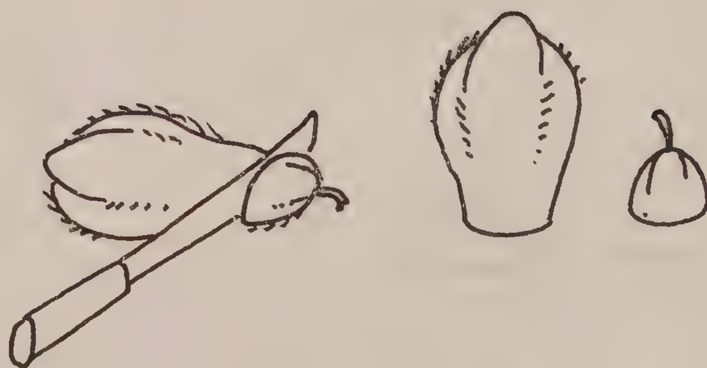
चक्कु चलाउँदा जहिले पनि आफ्नो जीउदेखि टाढा पारी चलाउने गर्नुपर्छ ।





चक्कु हातमा नपर्ने गरी अलग्गै काट्ने गर्नुहोस् ।

तरकारी काट्ने : फलफूल तथा सागपात काट्ने वेलामा तपाईंको शिक्षार्थीलाई सबभन्दा पहिले त्यो फलफूल वा सागपात वा सागपातको छेउछाउको वा टुप्पाको सानो टुक्रा काटेर पन्छाउन सिकाउनुहोस् । यसो गरेमा अचानोमा चिप्लिने डर हुँदैन ।



अथवा काट्नुपर्ने खानेकुरालाई स-साना काँटी ठोकेको अचानोमा राखेर काट्न लगाउनुहोस् ।

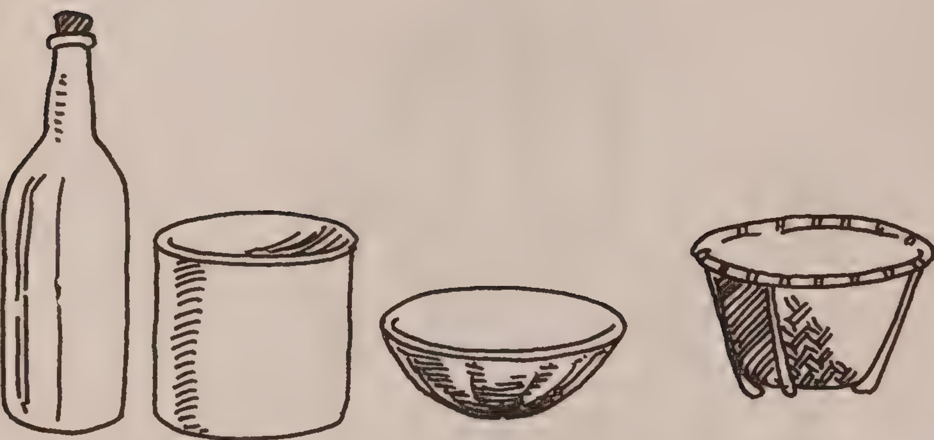


धेरैजसो खानेकुराहरू कुन के के हुन् भन्ने कुरा तिनीहरूको आकार, प्रकार, बनोट वा बास्नाबाट थाहा पाउन सकिन्छ ।



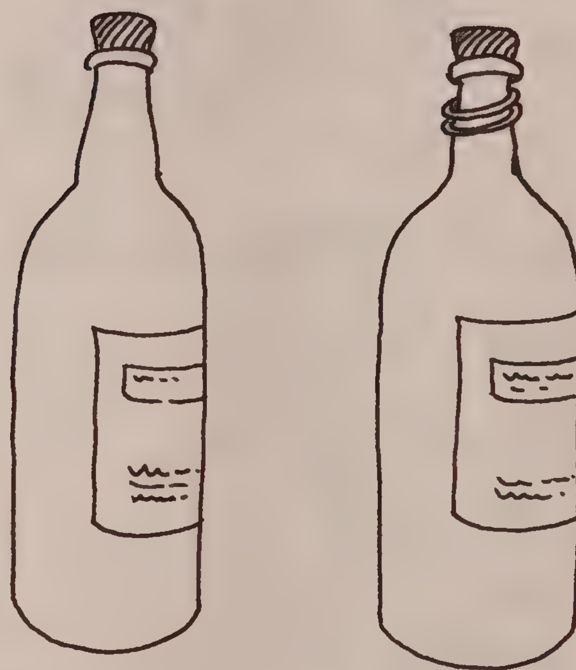
काट्ने कामको निम्ति आँखाको ज्योति बाँकी भएका मानिसहरूको लागि रङ्गीन अचानो सजिलो हुनसक्छ । यस्तो अचानोमा एक छेउमा कालो र अर्को छेउमा सेतो रङ्ग लगाउनुहोस् । हल्का रङ्ग भएका चीजहरू अचानोको कालो भागमा काट्ने गर्नुहोस् अनि गाढा रङ्ग भएका चीजहरू अचानोको सेतो भागमा काट्नुहोस् ।

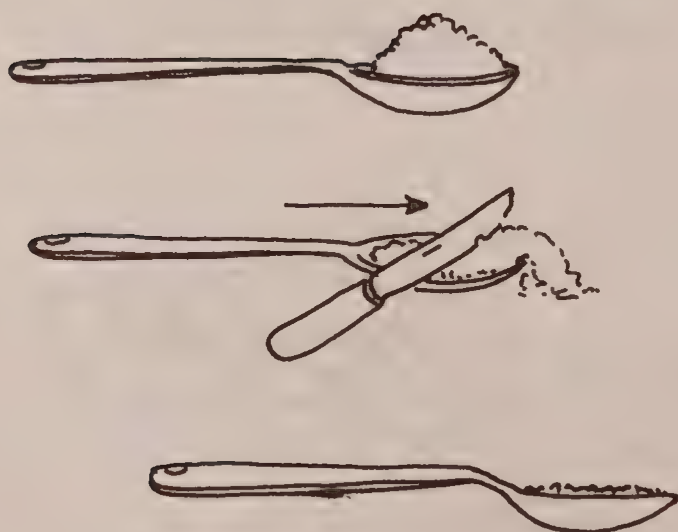
नापतौल र भान्छासम्बन्धी अरू जानकारीहरू



पकाउनुपर्ने कुराहरू नाप्नको लागि विभिन्न आकारका भाँडाहरूको प्रयोग गर्न सकिन्छ । यस्ता भाँडाहरू शीशी, वा नरिवलको बोक्रा, बाँस, काठ वा टिनका भाँडाहरू हुन सक्छन् ।

दुइटा शीशीहरू उत्रै उत्रै आकार प्रकारका छन् भने, कुन कुनचाहिँ हो छुट्याउनको लागि एउटा शीशीमा रबरको फित्ता लगाइदिनुहोस् । कुनैमा तेल जस्तो खान नहुने केही कुरा रहेछ भने, त्यस्तो अवस्थामा यसो गर्नु विशेष जरूरी हुन्छ ।





सुकेका कुराहरू नाप्नुपर्दा ठीक्क मात्रा मिलाउनको लागि चक्कुले त्यो कुराको माथिको बाहिरी भाग खुर्केर सम्म पार्नुहोस् ।



आँखा नदेख्ने मानिसलाई पानी वा कुनै तरल पदार्थ ठीक मात्रामा खन्याउन सक्ने तुल्याउन एउटा "लेभेल स्टप" बनाइदिनुहोस् ।

त्यसको लागि तरल पदार्थ खन्याउने शीशीमा टम्म मिल्ने किसिमको कागको टुक्रा जस्तो एउटा बिर्को लगाएको हुनुपर्छ ।

कागमा दुइटा प्वाल बनाउनुहोस् र ती प्वालमा दुई टुक्रा बेत वा बाँसका नली छिराउनुहोस् । ती दुईमध्ये एउटा अर्कोभन्दा अलि छोटो हुनुपर्छ ।

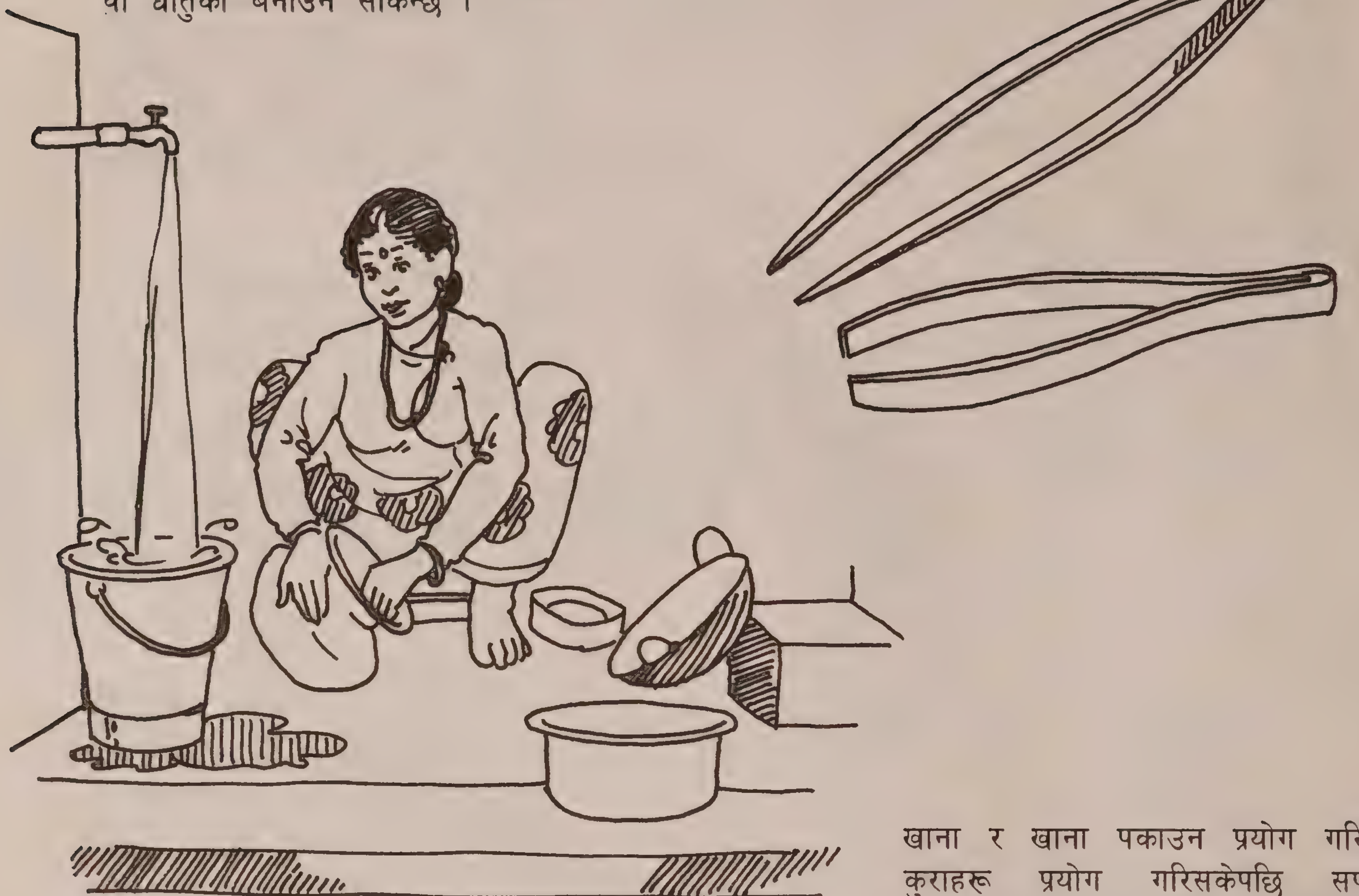
यसो भएपछि पानी खन्याउँदा छोटो नलीको तहमा पुगेपछि पानी आफै रोकिने हुन्छ ।

दृष्टिविहीन मानिसहरूलाई लामो बींड भएको चम्चा प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् । यस्तो चम्चाको प्रयोग गर्ने गरेमा उनीहरूले आगोको धेरै नजीक गएर निहुरनुपर्ने हुँदैन ।

चम्चाका बींडहरू बाँस वा बेतले बेरिएको भएमा समात्न सजिलो हुने हुन्छ ।



खानेकुरा झिक्न वा चलाउनको लागि चिम्टाको प्रयोग गर्न सकिन्छ । यस्ता चिम्टाहरू सजिलैसँग बाँस, निगालो वा धातुका बनाउन सकिन्छ ।



खाना र खाना पकाउन प्रयोग गरिने कुराहरू प्रयोग गरिसकेपछि सफा राख्नुपर्ने कुरामा राम्रो ध्यान दिनुहोस् ।

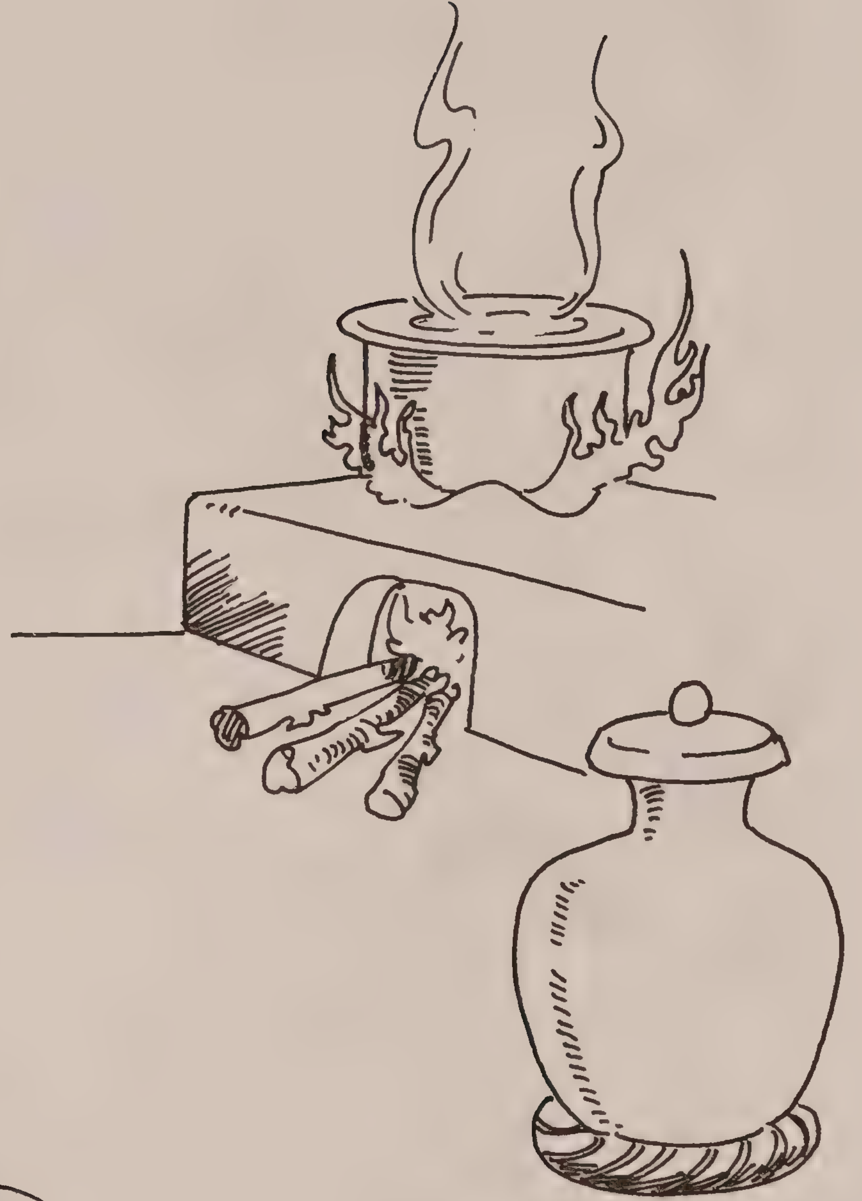


याद राख्नुपर्ने कुरा : खाना पकाउनुभन्दा अघि र पकाइसकेपछि हात धुने गर्नुहोस् ।



फलफूल र तरकारीहरू पकाउनु वा खानुभन्दा पहिले सफा गर्ने गर्नुहोस् । काँचै खाने हो भने, उमालेको सफा पानीले पखाल्नुहोस् ।

सबै पिउने पानी उमालेर सफा भाँडामा राख्ने गर्नुहोस् ।

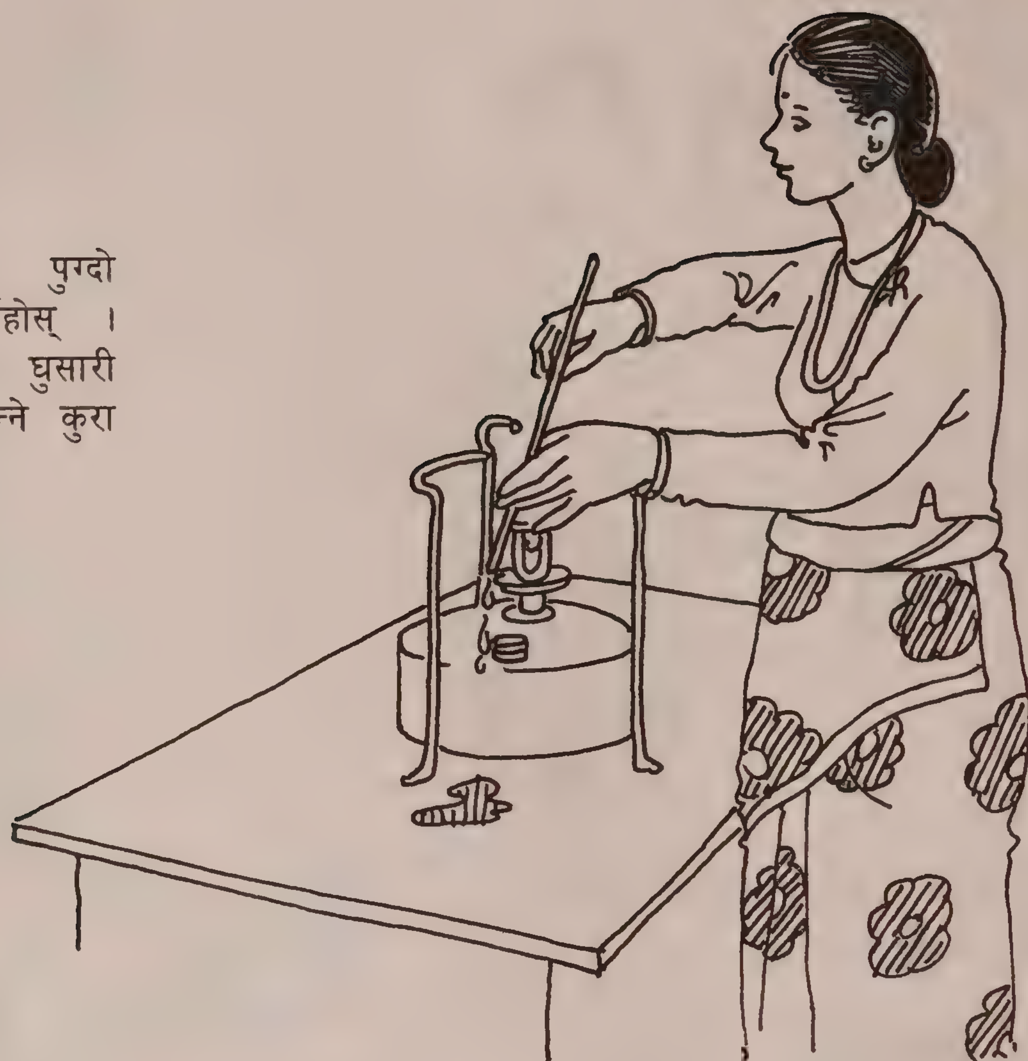




घरको छेउछाउमा दिसा-पिसाब गर्ने अथवा फोहोरमैला फाल्ने नगर्नुहोस् ।

पकाउने

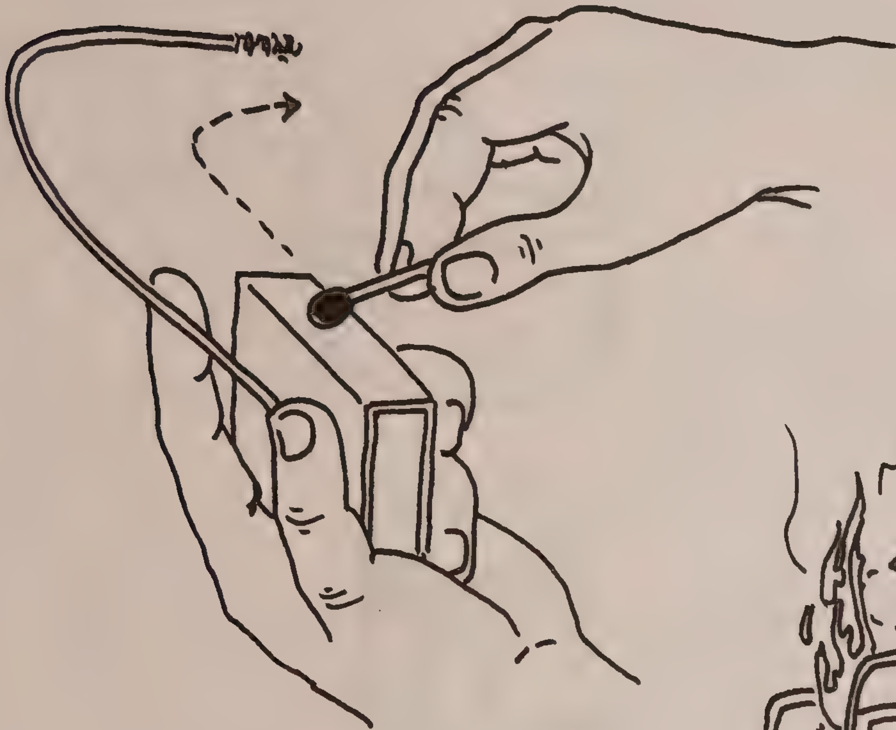
स्टोभ वा चुलो बाल्ने



१. पहिले स्टोभमा तेल पुग्दो मात्रामा छ छैन हेर्नुहोस् । स्टोभभित्र एउटा छेस्को घुसारी छामेर तेल कति छ भन्ने कुरा थाहा पाउन सकिन्छ ।



२. स्टोभमा तेल पुग्दो मात्रामा छैन भने, स्टोभ चिसो छँदैमा तेल थप्नुहोस् । तेल नपोखियोस् भन्नाका लागि फनेलको प्रयोग गर्नुहोस् । (तेल हाल्नको लागि मात्र फनेल प्रयोग गर्नुपर्छ ।) आँखा नदेख्ने मानिसले तेल हाल्दा कान थापेर सुन्ने गर्नुपर्छ; आवाजमा हुने फरकले स्टोभ भरिन लागेको कुराको संकेत पाइन्छ । स्टोभमा तेल भरिएपछि एउटा भुत्रो कपडाले स्टोभ र त्यसको वरिपरिको भुइँ सफा गर्नुहोस् । यसो गर्नाले पोखिएको तेल पुछिन्छ र स्टोभ बाल्नु सुरक्षित हुन्छ ।



३. बायाँतिरको चित्रमा देखाए जस्तै गरी सलाई र झुत्रो कपडा बेरिएको छेस्कोले स्टोभ बाल्ने गर्नुहोस् ।



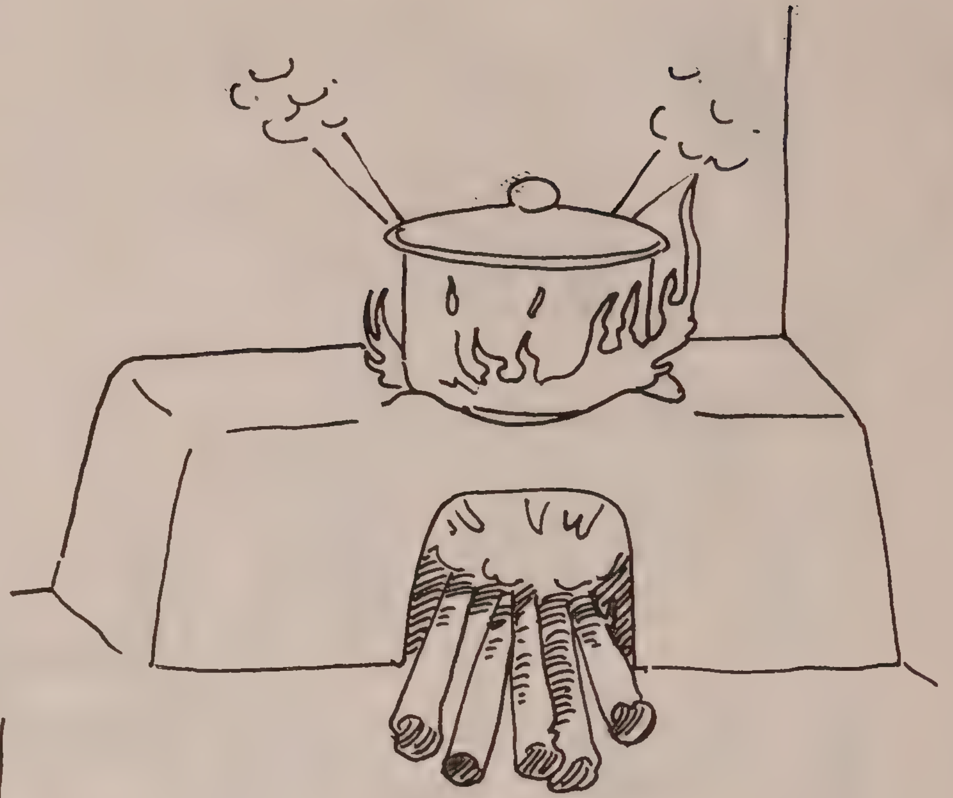
४. छेस्को बलेपछि त्यसलाई स्टोभभित्र घुसार्नुहोस् र स्टोभ राम्ररी नबलुञ्जेल बिस्तारै तेल खोल्नुहोस् ।



सावधान ! दृष्टिविहीन मानिसले छेस्कोलाई नबङ्ग्याई सोझै चलाउनु हुँदैन । छेस्को नबङ्ग्याई सोझै चलाएमा स्टोभ बाल्ने वेलामा हात सोझै स्टोभ्रमाथि पर्नजान्छ ।

खुला आगो प्रयोग गर्ने

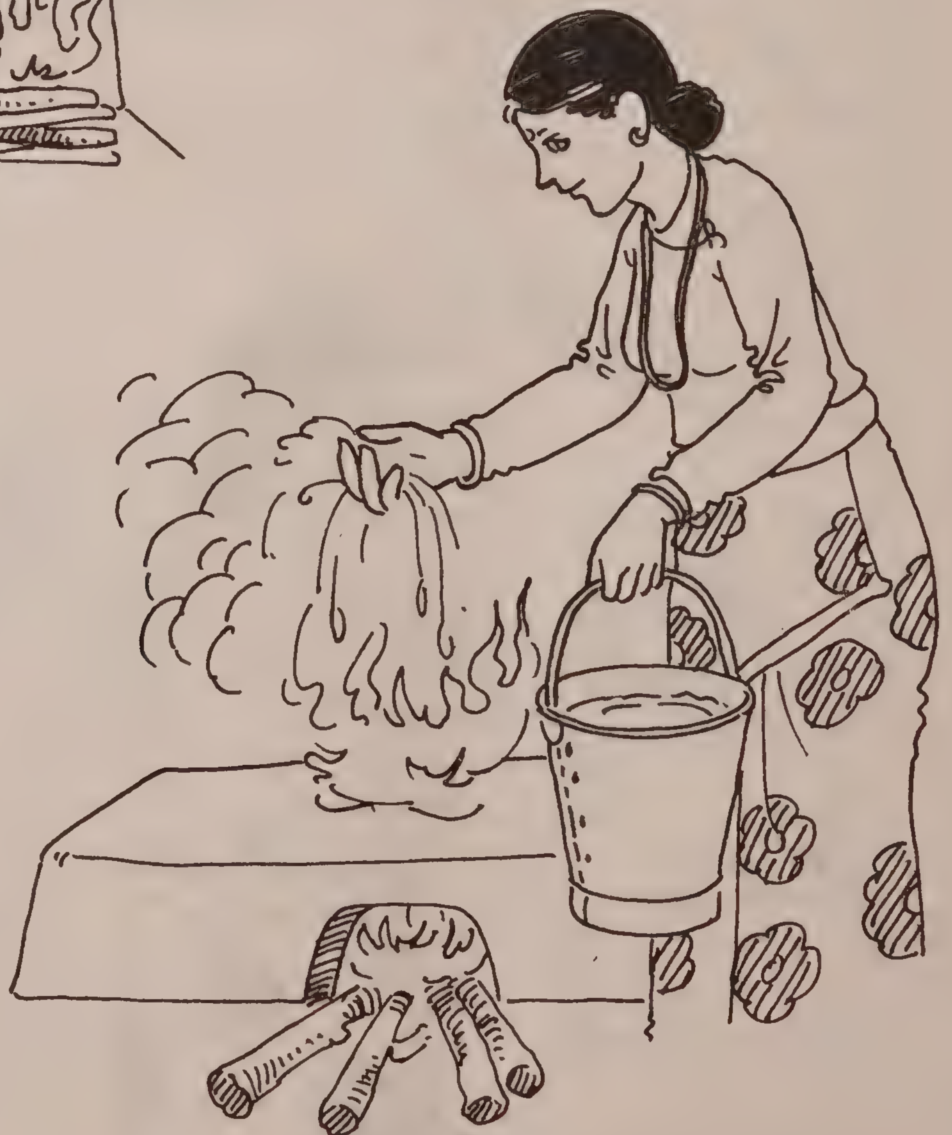
खुला आगोमा पकाउँदाखेरि आगो वरिपरिको ठाउँ सफा राख्ने गर्नुहोस् । यसो गर्नाले आगो अचानक यताउता फैलन पाउँदैन । आगोको सामुन्ने लहरै ढुङ्गा राखिदिने गर्नाले दृष्टिविहीनलाई आगो कहाँनिर छ भन्ने कुरा थाहा भई सुरक्षित रहन सजिलो हुन्छ ।





यो चित्रमा आगोको वरिपरिको ठाउँ सफा नभएकोले आगो फैलन थालेको छ ।

खाना पकाइसकेपछि पकाउने ठाउँबाट अन्त जानुभन्दा पहिले दृष्टिविहीन मानिसले आगो राम्ररी निभ्यो निभेन र तेल राम्ररी बन्द भयो भएन भन्ने कुरा राम्ररी हेर्नुपर्छ । खुला आगोमा पकाएको भए बालुवा र पानीले आगोलाई छोप्ने गर्नुपर्छ । आँखा नदेख्ने मानिसले आगोलाई कहिल्यै पनि त्यत्तिकै छोड्ने गर्नु हुँदैन ।



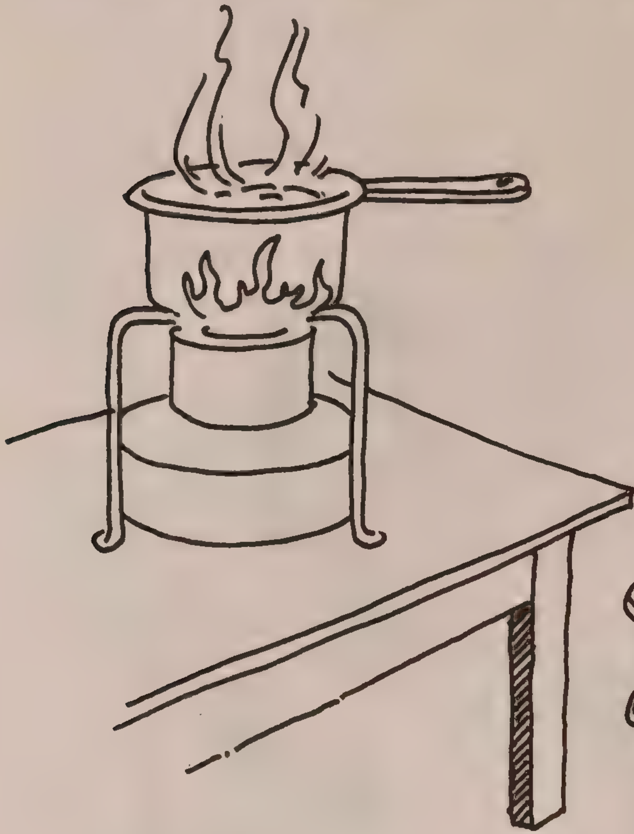
आगो चलाउँदा होस पुऱ्याउनुपर्ने अरू केही कुरा

स्टोभमा खानेकुरा पकाउँदा स्टोभको वरिपरि कुनै पनि चीज रहन नदिनुहोस् ।

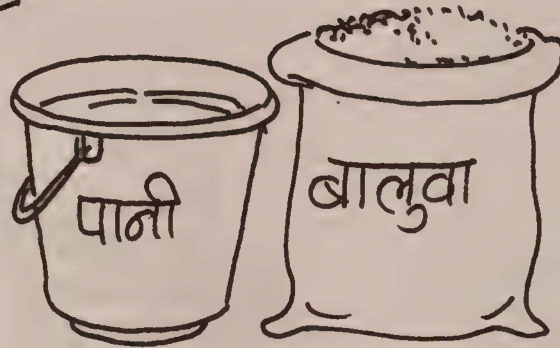




स्टोभको वरिपरि कुनै चीज रहन गएमा त्यो चीजमा आगो लाग्न सक्छ वा त्यो वस्तु आगोमा खस्न सक्छ ।



जरूरी परेमा आगो निभाउनको लागि आगोनिर पानी वा बालुवा राखिछाड्ने गर्नुपर्छ ।



आँखा नदेख्ने मानिसले आगोमाथि निहुरने गर्नु हुँदैन यो कुराको ख्याल राख्नुपर्छ । कपाल लामो छ भने, त्यसलाई आगो वा खानामा नपर्ने गरी पछाडि बाँध्ने गर्नुपर्छ ।



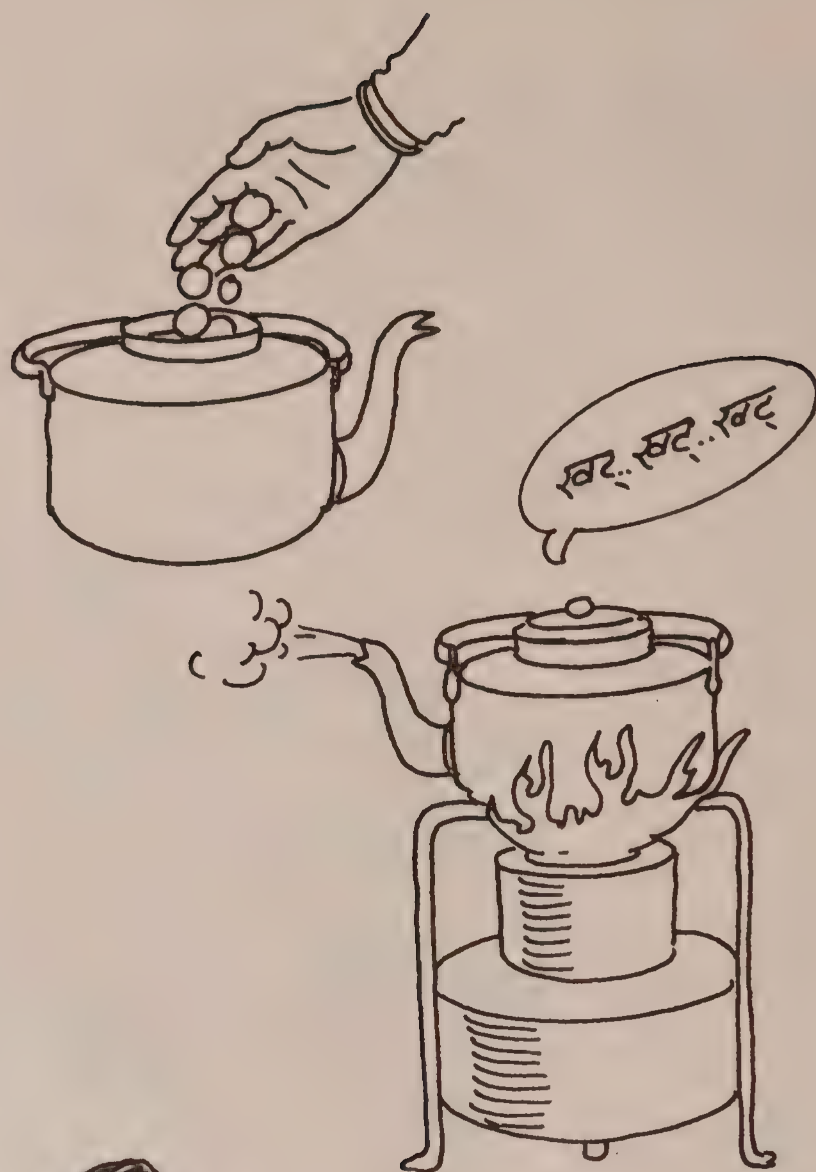


भाँडोलाई आगोको बीचमा पार्न र बिर्को लगाउन र झिक्न एउटा लामो लट्ठीको प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ ।

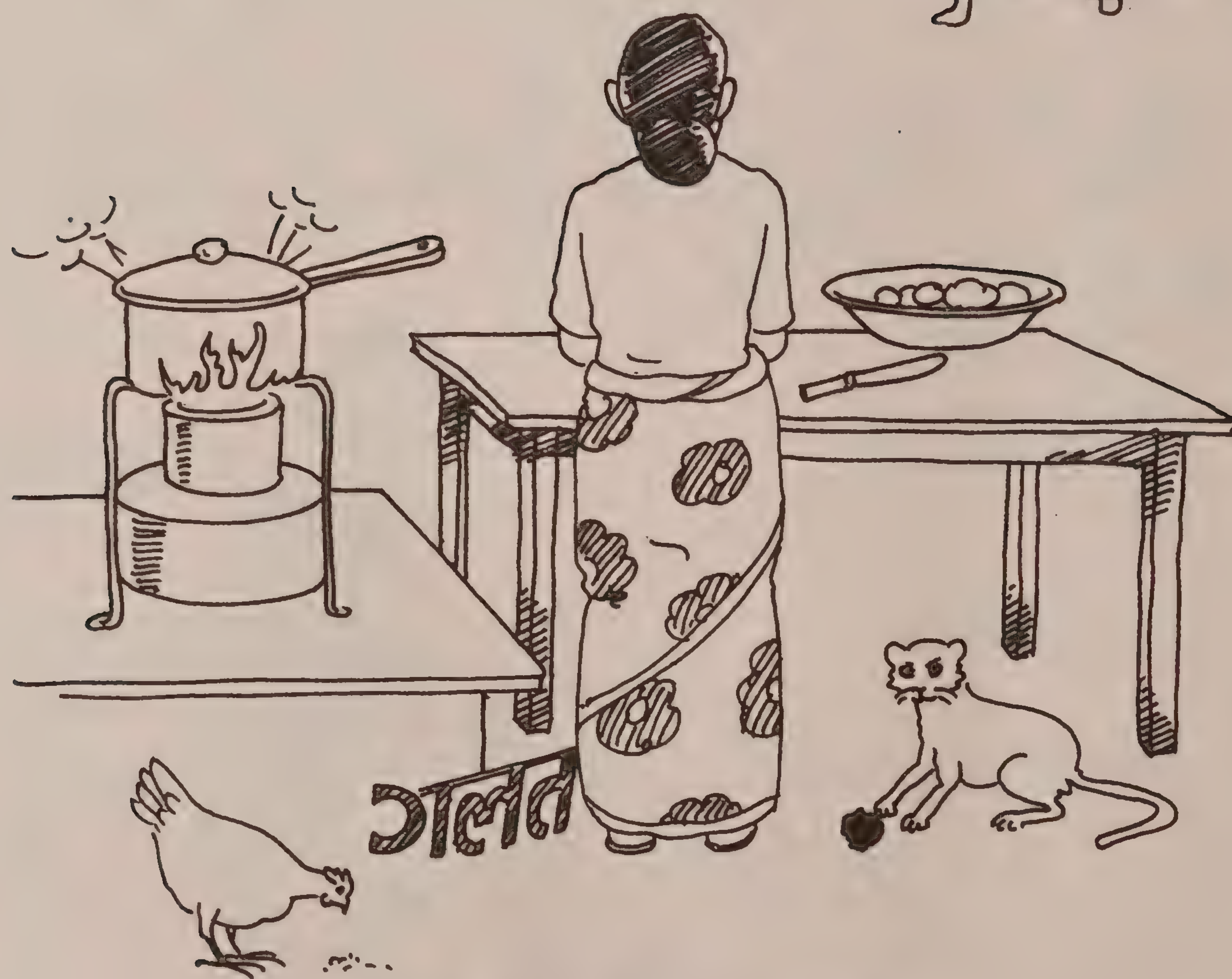


आफ्ना आँखा नदेख्ने शिक्षार्थीहरूलाई ताता भाँडा र ताप्केहरू चलाउने वेलामा पञ्जा वा बाक्लो कपडाको टुक्रा जस्ता भाँडो समाउने वस्तुहरू प्रयोग गर्न सिकाउनुहोस् । यसो गर्नाले भाँडाले पोल्न पाउँदैन । यहाँ देखाए जस्तै बाक्लो कपडाका पञ्जा बनाउने तरीका सिकाइदिनु राम्रो हुन्छ ।





आँखा नदेख्ने वा अन्य कसैले पनि धातुको भाँडोमा पानी उमाल्ने गरेको भए भाँडोको पींधमा दुईचारओटा सफा ढुङ्गाका टुक्राहरू हालेर पानी उम्ले नउम्लेको थाहा पाउन सक्छ । पानी उम्लिन थालेपछि ढुङ्गाहरू चलेको आवाज आउँछ ।



पशुपंछीलाई भान्छामा आउन नदिनुहोस् ।

खाना पकाउने बारेमा एउटा अन्तिम कुरा : दृष्टिविहीन मानिसले खाना पाक्यो पाकेन भन्ने कुरा चाखेर, वास्ना सुँघेर, सान्हो-गिलो के कस्तो छ छामेर, पकाएको कति बेर भयो विचार गरेर, वा परिवारको आँखा देख्ने मानिससँग सोधेर थाहा पाउन सक्छ ।

खाना खाने

टेबुलमा खाना राख्ने : टेबुलमा खानेकुरो राख्दा सधैं उही उही ठाउँमा राख्ने गरेमा आँखा नदेख्ने मानिसलाई कुन खानेकुरा कहाँ छ भनेर थाहा पाउन सजिलो पर्छ । खानेकुरा राख्ने एउटा राम्रो तरीका यस प्रकार छ :

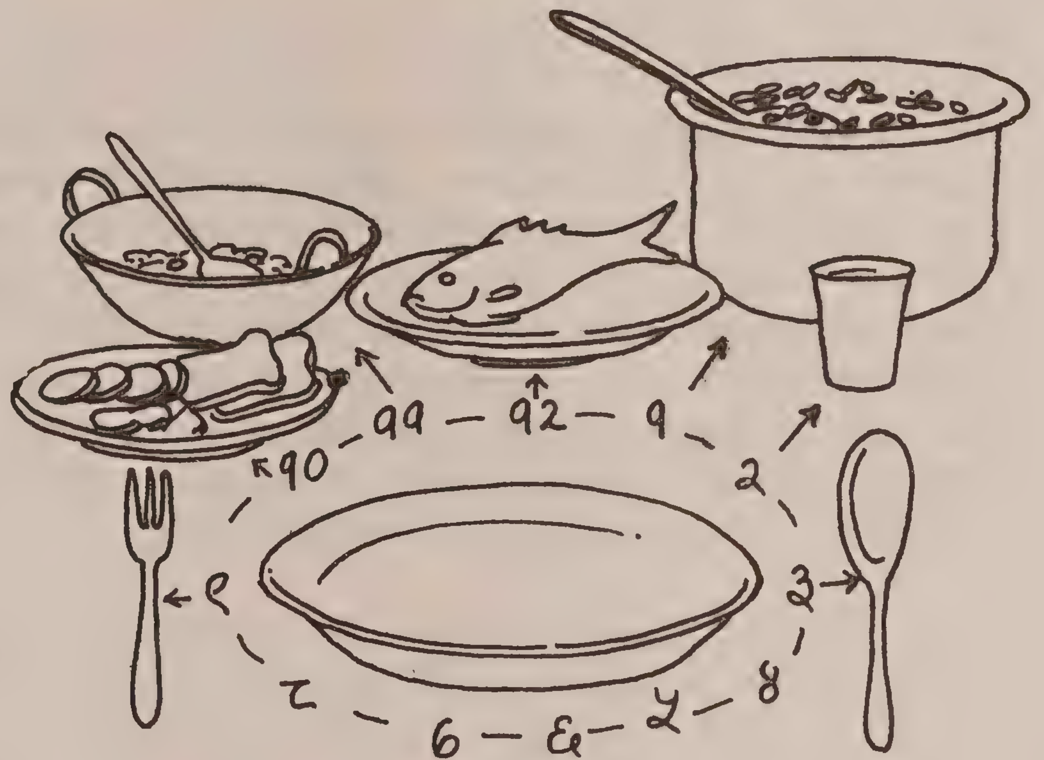
१. भात भएको भाँडो खाने- पानीको गिलासनिर, थालको दायाँतिर राख्नुहोस् ।

२. मुख्य परिकार भएको भाँडो थालको सोझै अगाडि राख्नुहोस् ।

३. दाल वा तरकारी मुख्य परिकारको भाँडाको बायाँतिर राख्नुहोस् ।

४. सलाद, पाउरोटी, र अरू स-साना खानेकुराहरू थालको बायाँतिर काँटाको सोझै माथि राखे हुन्छ ।

५. नून, खुर्सानी, अचार जस्ता कुराहरू स-साना खानेकुराहरूको बायाँतिर राखे हुन्छ ।

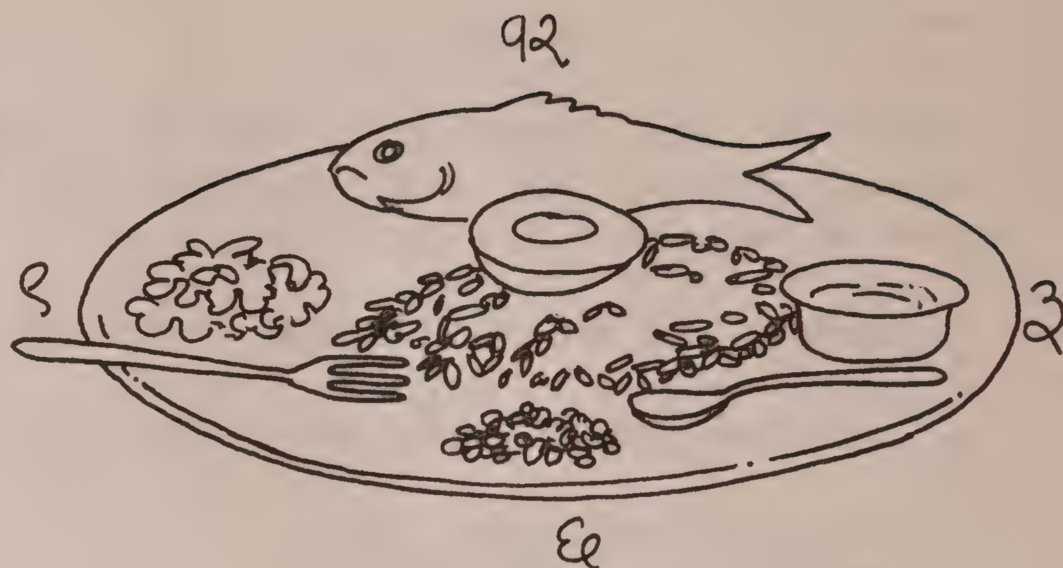


खानेकुराहरू सधैं उही उही ठाउँमा राख्ने गरेमा आँखा नदेख्ने मानिसलाई तिनीहरू फेला पार्न सजिलो हुन्छ ।

अर्को राम्रो तरीका टेबिलमा सजाइएको खानेकुरा कुन, कहाँ राखिएको छ भन्ने थाहा दिन घडीमा घण्टा देखाउने अङ्क राखिने गरेअनुसार ठाउँ मिलाई सजाइदिनु हो । यसरी मिलाउँदा थाललाई घडीको बीचको भाग मानेमा त्यसको ठीक माथिल्लो भाग १२ बजेको अङ्क रहने र ठीक तल्लो भाग ६ बजेको अङ्क रहने ठाउँ हुन्छ । यस हिसाबले भात रहेको भाँडा १ बजेको अङ्क रहने ठाउँमा हुन्छ भने खानेपानी २ बजेको अङ्कको ठाउँमा, र माछा वा मुख्य परिकार १२ बजेको अङ्क रहने ठाउँमा हुन्छ ।

थालमा खानेकुरा रहने ठाउँ । थालमा कुन खानेकुरा कहाँनिर छ भन्ने कुरा आँखा नदेख्ने मानिसलाई बुझाउन पनि घडीकै घण्टाहरूको अङ्कको प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसो गर्नु सजिलै हुन्छ, र यसबाट आँखा नदेख्ने मानिसले नछोईकनै खानेकुरा चिन्न सक्छ । आँखा नदेख्ने मानिसले थाल, केराका पातको टपरी वा किस्ती जे प्रयोग गरेको भए पनि, यो तरीकाको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

यो चित्रमा भात थालको बीचमा राखिएको छ, माछा १२ बजेको अङ्कको ठाउँनिर छ, तरकारी ९ बजेको, र तातो झोल ३ बजेको अङ्कको ठाउँनिर छ । केही अचार ६ बजेको अङ्कको ठाउँनिर छ ।



काँटा-चम्चा चलाउने : संसारमा धेरै ठाउँमा गाउँका मानिसहरू हातैले खाने गर्छन् । आँखा नदेख्ने मानिसको लागि त यो तरीका झन् सजिलो हुन्छ किनभने यसबाट खाना के हो र कति छ भन्ने कुरा उसले छामेर थाहा पाउन सक्छ । तर यसरी हातले खाने मानिसले खानुअघि र खाइसकेपछि हात धुनु ज्यादै जरूरी छ । तर हातले मात्र खानु उपयुक्त नहुने अवस्था पनि आउन सक्छ । त्यसकारण आँखा नदेख्नेलाई पनि ठीक ठीक तरीकाले काँटा-चम्चा चलाउने, र, कुनै कुनै भेलामा आवश्यक परे चक्कुसमेत चलाउने तरीका सिकाइदिइराख्नुपर्दछ । काँटा-चम्चा चलाउने तरीका आँखा नदेख्ने र आँखा देख्ने दुवै थरीका लागि एकै हो । इण्डोनेशियामा काँटा बायाँ हातमा र चम्चा दायाँ हातमा लिने गरिन्छ । काँटालाई घचेट्ने चीजको रूपमा प्रयोग गरिन्छ, र त्यसले खानेकुरालाई चम्चामा घचेटिदिन्छ । खानेकुरा काँटाले नभै चम्चाले खाने गरिन्छ ।

याद राख्नुपर्ने कुरा : सही तरीकाले कसरी खाने भन्ने मात्र हैन, के खाने भन्ने कुरा पनि महत्वपूर्ण छ । खानेकुरा पोसिलो हुनुपर्छ । स्वस्थ रहनको लागि ताजा फलफूल र तरकारीहरू खानुपर्ने कुरा तपाईं आफ्नो शिक्षार्थीलाई सम्झाउनुहोस् । दैनिक आवश्यक वस्तुको रूपमा खानको लागि भटमास, केरा र अरू फलफूल र सागपात रोपी उमार्न सल्लाह दिनुहोस् । घरछेउ एउटा सानो बारी भएमा त्यहाँ परिवारका सबै मानिसलाई पुग्ने गरी राम्रो र पोसिलो खाना उब्जाउन सकिन्छ ।



भाग चार

आधारभूत शिक्षा

सबै बालकहरूले विद्यालयमा पढ्न जानुपर्छ किनकि शिक्षाले नै उनीहरू मानसिक विकास राम्रोसित गर्न सक्ने हुन्छन्, वरिपरिको संसारबारे थाहा पाउन सक्ने हुन्छन्, र त्यसरी नै उनीहरू आफ्नो समुदायको उपयोगी सदस्य बन्न सक्ने हुन्छन् । अपांग बालकहरूलाई पनि अरू बालकहरूलाई भैं या त औपचारिक, नभए अनौपचारिक भए पनि, शिक्षा चाहिन्छ, यसबाट उनीहरू समाजका स्वतन्त्र, क्रियाशील, योगदान गर्न सक्ने र आत्मनिर्भर सदस्य बन्न सिक्न सक्ने हुन्छन् ।

केही दृष्टिविहीन बालकहरू दृष्टिविहीन बालकहरूकै लागि खोलिएका आवासीय विद्यालयहरूमा पढ्छन् । त्यस्ता विद्यालयहरूमा उनीहरूको लागि सुत्ने कोठाहरू पनि हुन्छन् । अरू दृष्टिविहीन बालकहरू आँखा देख्ने बालकहरूसँगै साधारण विद्यालयहरूमा पढ्न जान्छन् : यसलाई एकीकृत शिक्षा भन्छन् । त्यहाँ उनीहरूले नियमित समयमा आउने विशेष तालीम पाएका शिक्षकबाट थप सेवा पाउँछन् ।

तपाईंले कुनै दृष्टिविहीन बालकलाई विद्यालय जाने नगरेको फेला पार्नुभयो भने, उसलाई स्थानीय विद्यालयमा भर्ना गर्न सकिन्छ कि सकिन्न विचार गर्नुहोस्, अथवा समुदायमा कुनै अनौपचारिक तालीम कार्यक्रमहरू चलिरहेका छन् वा शिक्षण समूहहरू छन् भने त्यसको खोजी गर्नुहोस् । शिक्षकमा दृष्टिविहीन बालकसँग मिलेर काम गर्ने अनुभव रहेनछ भने, उसलाई तपाईंले मद्दत गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यस्तो कुनै कार्यक्रम नभएको खण्डमा त्यस्तो बालकलाई आधारभूत शिक्षा जुटाइदिनु तपाईंको र साथै त्यो बालकको परिवारको जिम्मेदारी हुन आउँछ । त्यस अवस्थामा सकेसम्म विद्यालयको पाठ्यक्रमको अनुसरण गर्ने गर्नुहोस् । पाठ्यक्रममा समेट्नुपर्ने केही कुराहरू यस प्रकार छन् :

- लेख्ने र पढ्ने (ब्रेल वा ठूलो छापा-अक्षर)
- गणित
- विज्ञान र स्वास्थ्य
- राष्ट्रभाषा
- नैतिक र धार्मिक शिक्षा
- खेलकूद र मनोरञ्जन

दृष्टिविहीन बालकहरूलाई निम्न विषयहरूमा पनि विशेष तालीम दिनुपर्ने हुन्छ :

- बाँकी इन्द्रियहरू (स्पर्शेन्द्रिय, श्रवणेन्द्रिय, घ्राणेन्द्रिय) को सुधार गर्ने
- मोड लिने, दिशा जान्ने र दूरीको ज्ञानमा सुधार गर्ने

ब्रेल लिपीमा पढ्ने र लेख्ने ।

ब्रेलको एउटा कोठामा छ:ओटा थोप्ला हुन्छन् । प्रत्येक थोप्लामा १ र ६ बीचमा एउटा निर्दिष्ट अंक रहेको हुन्छ :

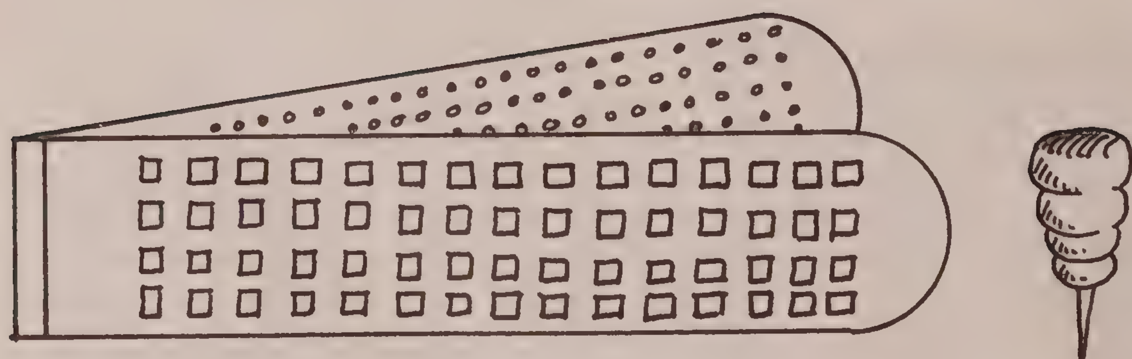
1	●	●	4
2	●	●	5
3	●	●	6

ब्रेलको कोठामा रहेका छ:ओटा थोप्लाहरूको संयोगको प्रयोग गरेर अक्षर बनाइन्छ । केही उदाहरणहरू तल दिइएका छन् :

○ ●	● ○	● ○	● ●	○ ●
● ●	○ ●	● ●	○ ●	● ○
○ ●	● ○	● ○	○ ○	● ○
W	O	R	D	S

ब्रेल लिपि पढ्दा बायाँबाट दायाँतिर पढ्ने गरिन्छ । धेरैजसो दृष्टिविहीन मानिसहरू ब्रेल लिपि दायाँ हातको चोर औंलाले छोएर पढ्छन् । त्यसो गर्दा ब्रेल लाइनको एक खण्ड पढ्न वा अर्को लाइन पत्ता लगाउन दायाँ किनाराको सहायक संकेतको रूपमा बायाँ हातको चोर औंलाको प्रयोग गर्ने गर्दछन् ।

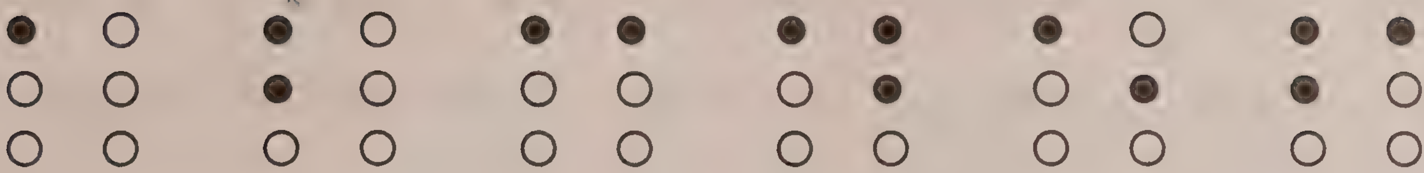
ब्रेल लिपि लेख्ने । ब्रेल लिपिको अक्षर सिलोट र स्टाइलसले लेखिन्छ ।

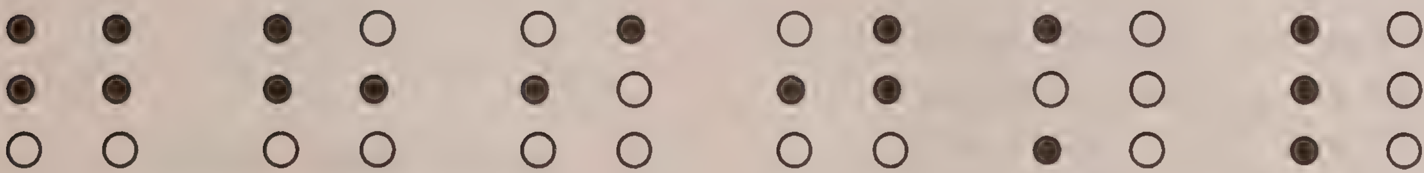


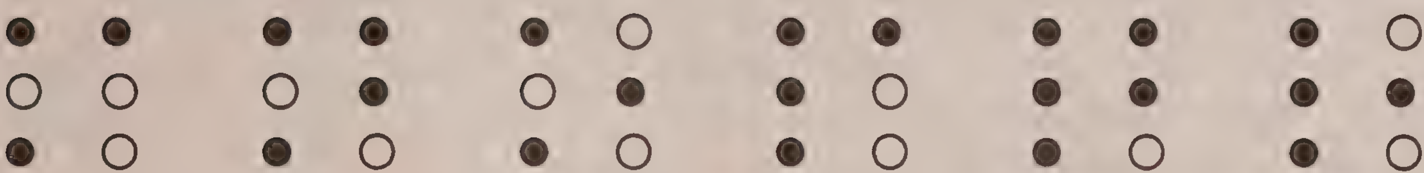
सिलोट स्टाइलस (शंकु)

सिलोटमा ब्रेल लिपि लेख्दा गाइड (अगौटे) को माथिल्लो र तल्लो पत्रको बीचमा कागज घुसाइन्छ, र तलतिर दबाएर कागजमा ब्रेल थोप्लाहरू बनाइन्छन् । यसरी लेख्दा दायाँबाट बायाँतिर लेख्दै जानुपर्ने हुन्छ । त्यसो गरेमा पढ्न कागजलाई फर्काएर मिलाई राखेमा ब्रेल अक्षरहरू बायाँबाट दायाँतिर पढ्न मिल्छ ।

ब्रेल लिपिको साउँ अक्षर



















पादविराम	पूर्ण विराम	अर्धविराम	ठूलो अक्षरको चिन्ह	प्रश्न चिन्ह	विराम चिन्ह	विस्मयादिबोधक चिन्ह
,	।	;		?	:	!

ठूलो छापा अक्षर

आंशिक रूपले मात्र देख्न सक्ने बालकले अक्सर ठूला-ठूला छापा अक्षरको प्रयोगबाट मात्र पढ्न सिक्न सक्छ । आंशिक रूपले देख्ने मानिसहरूलाई सिकाउँदा निम्न मार्गदर्शक कुराहरूको हेक्का राख्ने गर्नुहोस् :

- अक्षर लेख्दा ठूला र सफा लेख्नुहोस् ।
- टड्कारो देखिने गराउनको लागि कालो मसी र सेतो कागजको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- पढ्ने वेलामा सकेसम्म राम्रो प्रकाशको प्रयोग गर्ने गर्नुहोस् ।

ठूलो र सफा अक्षर लेख्नुहोस् ।



ब्रेल वा ठूला-ठूला छापा अक्षर भएका पाठ्यसामग्रीहरू उपलब्ध नभएमा आफ्नो दृष्टिविहीन शिक्षार्थीलाई ठूला-ठूलो स्वरले पढेर सुनाउने गर्नुहोस् :

- बिस्तारै पढेर सुनाउनुहोस् ।
- नयाँ शब्दहरू जति बुझाउने गर्नुहोस् ।
- सुनाएर पढाएको विषयमा प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।
- समाचारपत्र, पत्र-पत्रिका, धार्मिक पुस्तक, विद्यालय र पुस्तकालयका पुस्तकहरू आदि विभिन्न प्रकारका पाठ्यसामग्रीहरूको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- दृष्टिविहीन मानिसलाई पढेर सुनाउनको लागि उसको परिवारलाई पनि प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

आँखा नदेख्ने मानिसहरूलाई लेख्न सिकाउने तरीका



दृष्टिविहीन बालकबालिकालाई आफ्नो नाम लेख्न सिकाउनुपर्छ । पहिले, शीशाकलम ठीकसँग समात्ने तरीका सिकाउनुहोस्, र शीशाकलम समात्न र लेख्न औंला चलाउने बानीको विकास गर्नको लागि, बालकलाई शुरूमा रङ्गीन खरीले चित्रहरू बनाउन लगाउनुहोस् । कलम समात्न नसकुञ्जेल ठूला-ठूला वृत्त र धर्साहरू कोर्न लगाउनुहोस् ।

बुनेको वा डोरीयुक्त कपडाको प्रयोग : बालकले बनाउन लागेको चित्रको मुनि एउटा खस्रो जालीको टुक्रा पनि राख्न सकिन्छ । त्यसो गर्नाले रङ्ग लगाएको भाग खस्रो भै उठ्न जान्छ र बालकले त्यसलाई छामेर थाहा पाउन सक्छ । तस्वीरहरू बनाउन लगाउँदा सरल किसिमका बनाउन लगाउनुहोस् ।

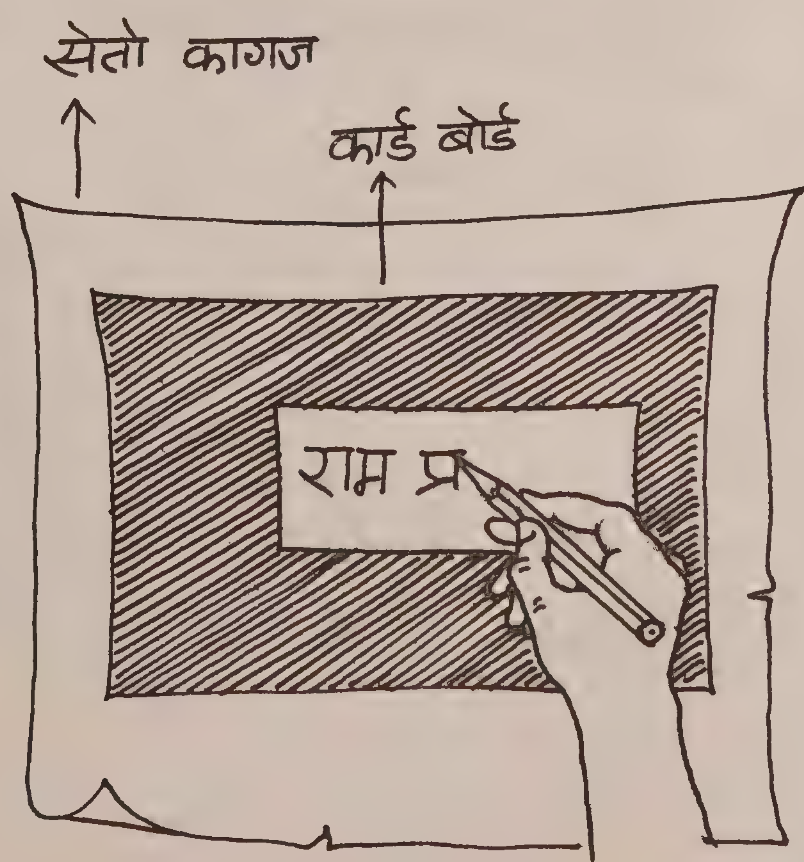
त्यो मेरो नाम हो ! बालकले शीशाकलम ठीकसँग चलाउन सक्ने हुनासाथै उसलाई उसको आफ्नै नाम लेख्न सिकाउन सक्नुहुन्छ । एक पटकमा एउटा मात्र अक्षर लेख्न सिकाउनुहोस् । शुरूशुरूमा उसलाई ठूला-ठूला अक्षर लेख्न लगाउनुहोस् । यसरी लेख्न जानेपछि स-साना लेख्दै जान सक्ने हुन्छ । कागज र शीशाकलम नभएमा, बालकलाई भुईंमा बसाएर सानो छेस्कोले धूलोमा अक्षर लेख्न लगाउनुहोस् ।

लेख्न सिकाउने नमूना तयार पार्नुहोस्

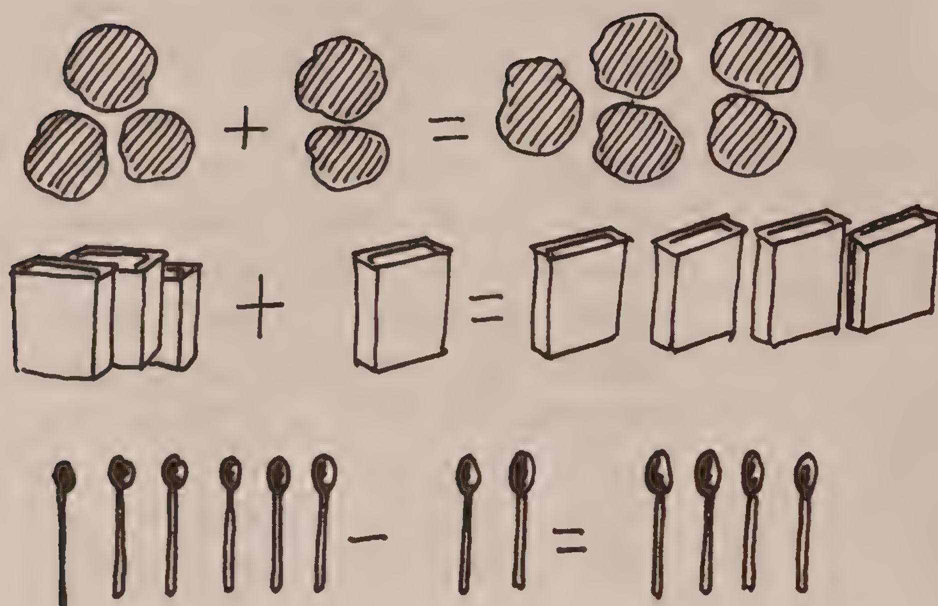
बालकले आफ्नो नाम लेख्नसक्ने भएपछि उसको लागि एउटा लेख्ने नमूना तयार पार्नुहोस् :

बाक्लो कडा खालको कागजको एक टुक्रा लिनुहोस् र त्यसको बीचमा काटेर एउटा लामो, साँगुरो प्वाल बनाउनुहोस् । त्यसलाई अर्को कागजको टुक्रामाथि राख्ने तरीका सिकाएर त्यो प्वाल परेको ठाउँमा आफ्नो नाम लेख्न लगाउनुहोस् ।

त्यस नमूनाले दृष्टिविहीन मानिसलाई आफ्नो नाम सोझो गरी लेख्न सघाउ पुऱ्याउँछ ।



गणित

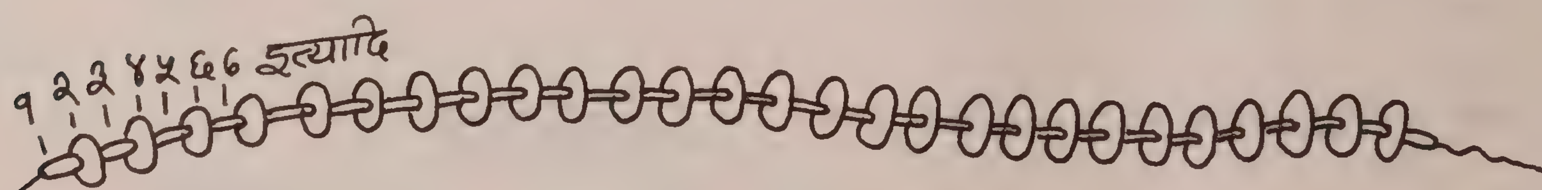


तपाईंको दृष्टिविहीन शिक्षार्थीसँग गणितको आधारभूत सीप छ कि छैन हेर्नुहोस् : उसलाई गिन्ति गर्न, जोड्न, घटाउन, गुणा गर्न, भाग गर्न आउँछ कि आउँदैन ? आउँदैन भने, त्यसो गर्न सिकाउनु तपाईंको जिम्मेदारी हो ।

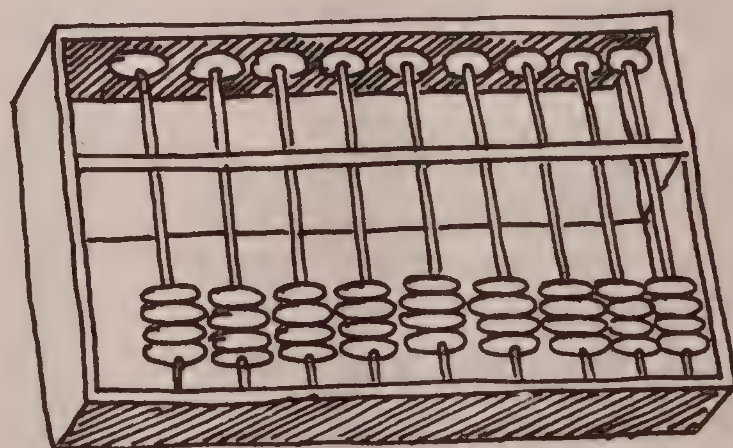
१. सबभन्दा पहिले, उसलाई गिन्ती गर्न सिकाउनुहोस् । सबै केटाकेटीहरू स्वर निकालेर १०० सम्म गन्न सक्ने हुनुपर्छ । यसको साथसाथै ढुङ्गा, पोते, सलाईका बट्टा र सलाईका काँटीहरू जस्ता कुराहरू गन्न सक्ने हुनुपर्छ ।

२. यी नै ढुङ्गा, सलाईका बट्टा आदि कुराहरूको प्रयोग गरी बालकलाई जोड-घटाउ पनि सिकाउन सकिन्छ ।

३. दृष्टिविहीन बालकले पोते जस्ता दानादार चीजहरू र टाँक र बीउको माला उन्न सक्छ । यसरी उन्दै जाँदा उसले एक-एक गरी गन्न पनि सक्ने हुन्छ । उसलाई जोर भनेको यस्तो, विजोर भनेको यस्तो हुन्छ भनेर पनि सिकाउन सकिन्छ । बालकले बिजोर संख्याको लागि बीउ र जोर संख्याको लागि पोते जस्ता कुराहरूको प्रयोग गर्नसक्छ ।



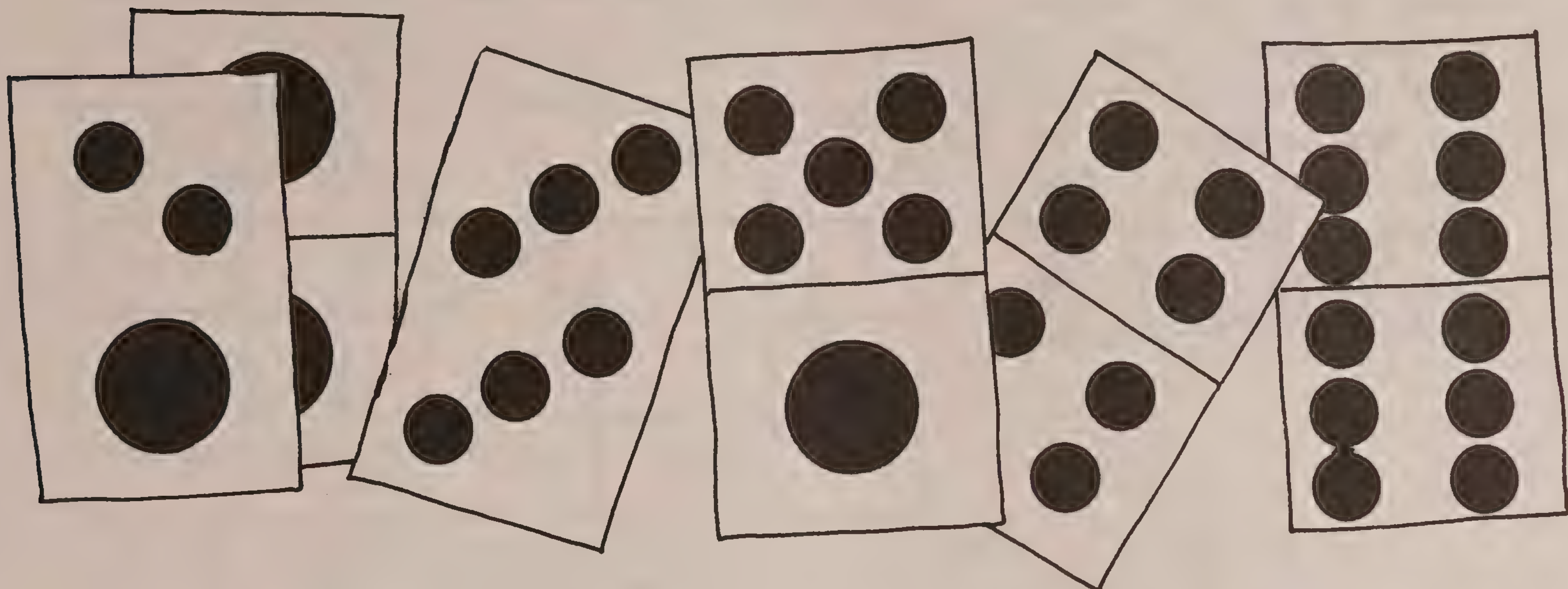
४. दृष्टिविहीन बालकको लागि गिन्ति गर्ने एउटा हिसाब-घर वा अबाकस भन्ने अङ्क गणना गर्ने फ्रेम बनाइदिन सकिन्छ ।



२+२ = ४
३+४ = ७

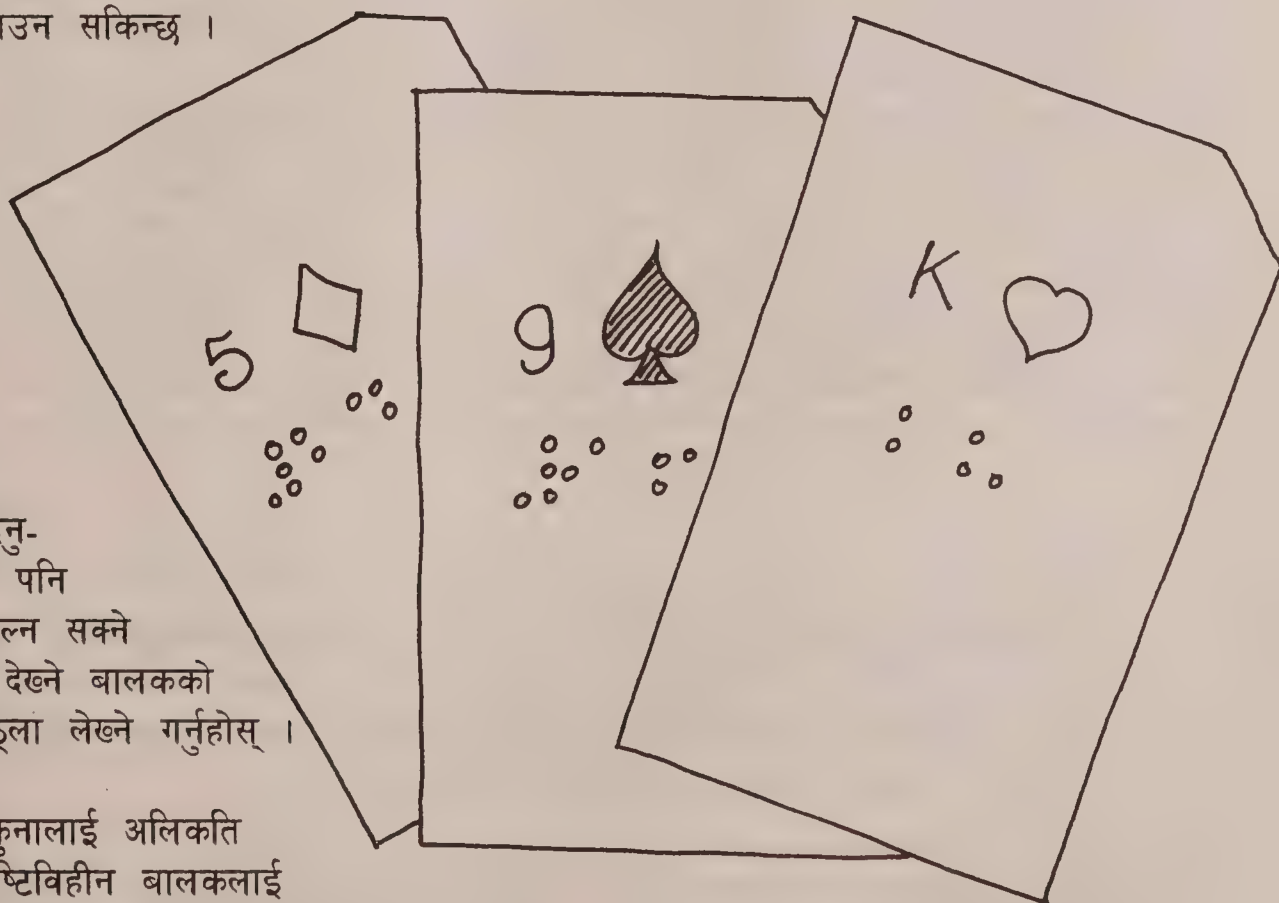
५. बालकमा अलिकति देख्नसक्ने क्षमता छ भने, ठूलठूला छापा अङ्कहरू प्रयोग गरी उसलाई गणित सिकाउन सकिन्छ ।

६. आफ्ना शिक्षार्थीलाई गणित सिक्नमा सघाउ पुऱ्याउन जति सकिन्छ उति खेलहरू बनाउनुहोस् । यसको लागि डोमिनो, तास र बिंगो पनि काम लाग्ने हुन्छन् । यी सबै कुराहरू आँखा देख्ने मानिसले सजिलोसँग सस्तोमा बनाउन सक्छ ।



डोमिनो खेल्ने चक्कीहरू कार्डबोर्ड वा अरू नै कुनै बाक्लो खालको कागजको बनाउन सकिन्छ । त्यसमा डल्लो वा अन्य चिन्हहरू दृष्टिविहीन बालकको लागि छामेर गन्न सकिने खालको कपडा, खाक्सी वा कुनै पनि खस्रो बुनोटको वस्तु प्रयोग गरी बनाउनुहोस् । त्यसो भएमा बालकले छामेर गन्न सक्ने हुन्छ । अलिअलि आँखा देख्नसक्ने बालकको लागि चाहिँ उसले सजिलोसँग देख्नसक्ने गरी ठूलठूला थोप्ला बनाइदिनुहोस् ।

तासको पत्ती कार्डबोर्ड जस्तो बाक्लो कडा कागजको पनि बनाउन सकिन्छ ।



तासको पत्तीमा ठूला-ठूला अङ्कको साथै ब्रेल लिपिको अङ्क पनि राखिदिनुभएमा दृष्टिविहीन बालक पनि आँखा देख्ने बालकसँगै खेल्न सक्ने हुन्छ । अलि-अलि आँखा देख्ने बालकको लागि यस्ता अङ्कहरू ठूलठूला लेख्ने गर्नुहोस् ।

तासको माथिल्लो दायाँ कुनालाई अलिकति काटिदिने गर्नुभयो भने दृष्टिविहीन बालकलाई तासको माथिल्लो भाग कुन हो र तल्लो भाग कुन हो भन्न सजिलो पर्न जान्छ ।

बिंगो खेलको लागि पत्ती बनाउँदा अङ्कहरू ठूला-ठूला गरी लेखी वा ब्रेल लिपिमा लेखेर पनि बनाउन सकिन्छ । ब्रेल लिपि नजानेको दृष्टिविहीन बालकको लागि त्यो पत्तीमा सलाईका काँटी जस्ता स-साना छेस्का टाँसिदिनुहोस् । एक अङ्कको लागि एउटा छेस्को टाँस्नुहोस्, दुई अङ्कको लागि दुइटा छेस्का टाँस्नुहोस्, र यसै गरी अरू-अरू छेस्का टाँसिदिनुहोस् ।

<table>
<tr><th>B</th><th>I</th><th>N</th><th>G</th><th>O</th></tr>
<tr><td>|</td><td>=</td><td>|</td><td>|||||</td><td>≡</td></tr>
<tr><td>|||</td><td>||</td><td>||</td><td>|||</td><td>||||</td></tr>
<tr><td>||</td><td>|</td><td>X</td><td>|</td><td>||</td></tr>
<tr><td>|||</td><td>≡</td><td>|||</td><td>||</td><td>|||||</td></tr>
<tr><td>|</td><td>|||||</td><td>||</td><td>≡</td><td>|</td></tr>
</table>

ठूला-ठूला अङ्क भएको बिंगो पत्ती

B	I	N	G	O
९	१३	२८	३२	५९
८	१५	२६	४१	५५
४	२०	X	३९	४९
१२	२१	२९	३६	५८
६	१६	२३	४२	६०

ब्रेल लिपिमा लेखिएको बिंगो पत्ती

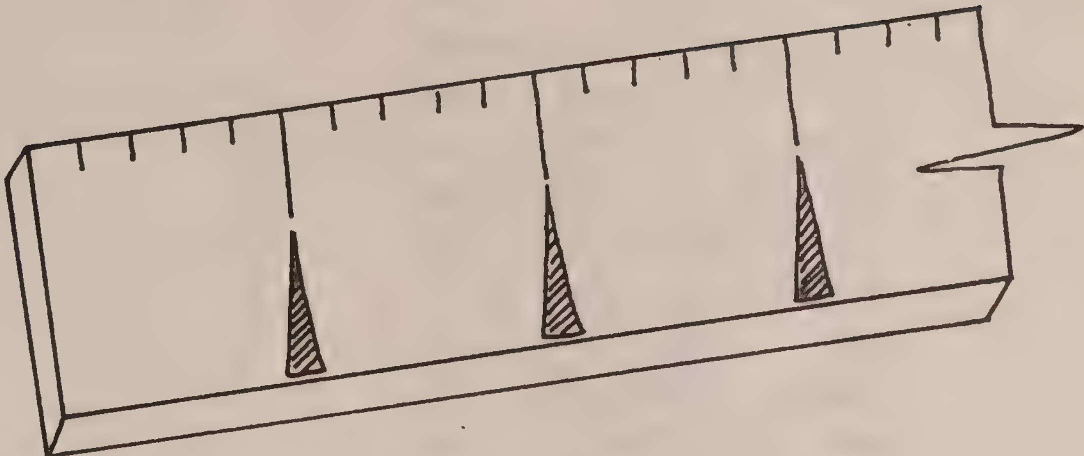
⠃	⠊	⠝	⠛	⠕
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	X	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

७. दृष्टिविहीन बालबालिकालाई रूपैयाँ-पैसा गन्न र साट्न सिकाउनुहोस् । यस्तो कुरा सिक्न लागेको वेलामा उनीहरूलाई बजारमा वा नजीकको पसलमा गएर किनमेल गर्न दिनुहोस् । किनमेल गर्न जाँदा दृष्टिविहीन बालकलाई पनि आफूसँग लैजान उसको परिवारलाई हौसला दिनुहोस् । (रूपैयाँ-पैसाबारे सिकाउने विषयमा पृष्ठ ७२-७३ हेर्नुहोस् ।)



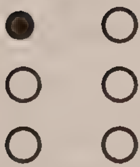


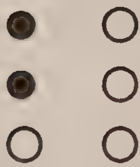

८. बालकलाई नाप्न सिकाउनको लागि एउटा रुलर बनाउनुहोस् । अलि अलि मात्र देख्न सक्ने बालकको कामको लागि रुलरमा संख्याहरू ठूला-ठूला आकारमा लेखिदिनुहोस् । देख्तै नदेख्ने बालकको लागि एउटा च्याप्टो खालको लामो काठको टुक्रा ल्याएर त्यसमा दाँतीहरू काटिदिनुभए हुन्छ । पाँच र दश सेन्टिमिटरको लागि दाँती काट्दा अरूको लागि भन्दा लामो काट्ने गर्नुहोस् । यसो भयो भने, रुलर पढ्न सजिलो हुने हुन्छ ।

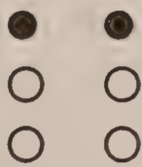


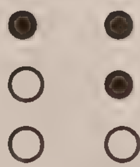
९. बालकलाई ब्रेल लिपिका अङ्कहरू र गणितका चिन्हहरू सिकाउनुहोस् । ब्रेल अङ्कका चिन्हहरू अरू गणितका चिन्हहरूभन्दा अगाडि रहेको हुनुपर्छ ।

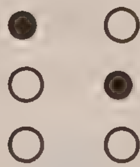


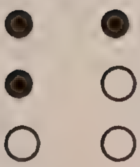

1

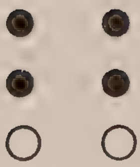

2

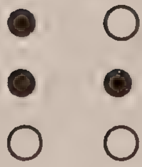

3

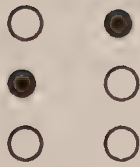

4

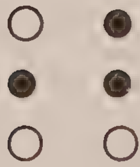

5


6


7


8


9


0

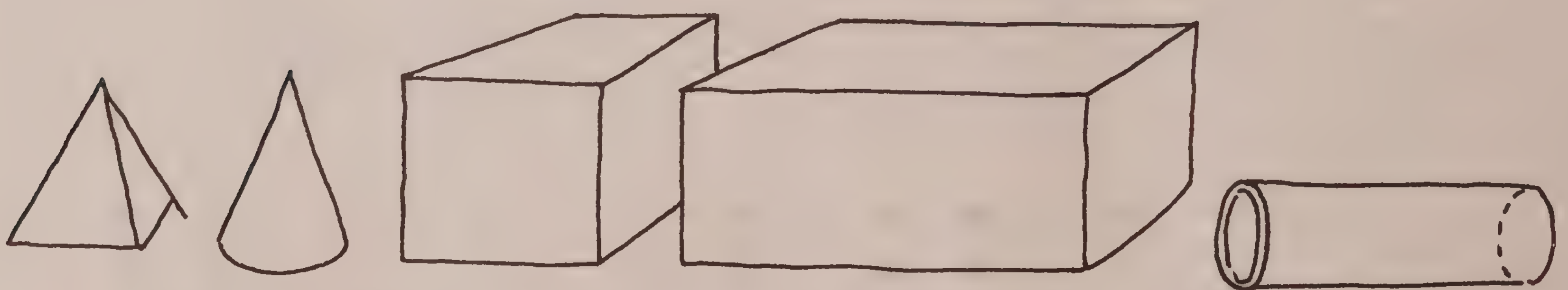
१०. बालकको लागि एउटा भित्ते-घडी बनाई समय बताउन सिकाउन थाल्नुहोस् । अलिअलि आँखा देख्ने केटाकेटीहरूको लागि ठूला-ठूला अङ्कहरू लेखिदिनुहोस् । दृष्टिविहीनहरूको लागि ब्रेल अङ्कको प्रयोग गर्नुहोस् । दृष्टिविहीन मानिसले ब्रेल अङ्क पढ्न सिकिनसकेको भए, छेस्काहरूका अङ्क बनाइदिनुहोस् । ३, ६ र ९ बज्ने ठाउँमा दुइ-दुइटा छेस्काहरू राखिदिनुहोस्, १२ बज्ने ठाउँमा तीनओटा र अरू ठाउँमा एउटा-एउटामात्र छेस्को राख्नुहोस् ।



घण्टा र मिनेटको सुई सजिलोसँग घुमाउन सक्ने गरी राख्नुहोस् ।

११. बालकलाई बार र महीना सिकाउनुहोस् । ठूलठूला अक्षर वा ब्रेल अक्षरको प्रयोग गरी एउटा पात्रो बनाउनुहोस् । बालकले आफ्नो जन्मदिन, परिवारका अरू महत्वपूर्ण दिनहरू, र राष्ट्रिय तथा धार्मिक पर्व विदाहरू थाहा पाउने हुनुपर्छ ।

१२. दृष्टिविहीन बालकलाई चारपाटे, गोलो, लाम्चो, तीनकुने आदि आकारहरू चिन्न सिकाउनुहोस् । पूरै आँखा नदेख्ने बालकको लागि यस्ता आकारहरू मोटो, बाक्लो कागज वा काठको बनाउनुहोस्; अलिअलि आँखा देख्ने बालकको लागि यस्ता कुराहरू कागजमा लेखी तिनलाई रङ्गाएर बालकलाई रङ्गको ज्ञान दिई पहिचान गर्न लगाउनुहोस् ।



दृष्टिविहीन बालकहरू तल लेखिएबमोजिम गर्न सक्ने हुनुपर्छ :

- आकारहरू खुट्याउनु
- आकारहरू छुट्याउनु र जुधाउनु
- आकारहरू ठूलो सानो गरी मिलाएर राख्नु
- आकारहरू खिच्नु
- विभिन्न आकारका साधारण वस्तुहरूको नाम बताउनु

विज्ञान र स्वास्थ्य

दृष्टिविहीन बालकलाई बाहिर घुमाउन लैजानुहोस् र विभिन्न किसिमका बोटबिरुवा र जनावरहरू छाम्न दिनुहोस् । उसले छोएको वस्तु के हो बताइदिनुहोस् ।





कीरा-फटेङग्रा र पशुपंछीको आवाज सुनेर यो यो हो भनेर छुट्याउन सिकाउनुहोस् ।

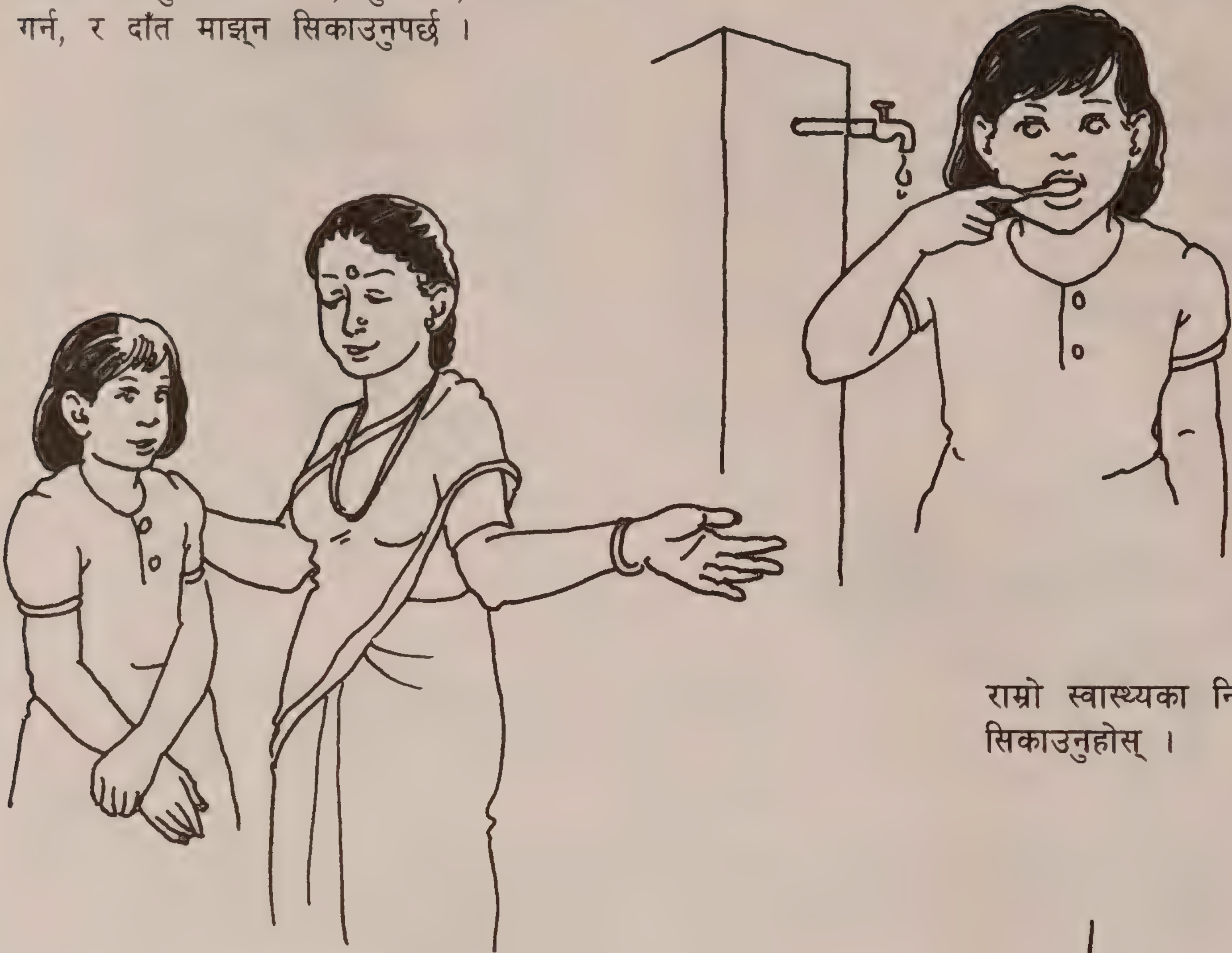


दृष्टिविहीन बालकलाई विभिन्न प्रकारका अनाजहरू चिन्न र छुट्याउन सिकाउनुहोस् । यस्ता बालकलाई बगैंचामा काम गर्न दिन परिवारका मानिसहरूलाई प्रेरित गर्नुहोस् ।



दृष्टिविहीन बालकलाई आकार र गन्धले नै फलफूलहरू र सागसब्जीहरू चिन्न मद्दत गर्नुहोस् । यस्तो कुरा सिकाउने राम्रो ठाउँ बजार हो ।

दृष्टिविहीन बालकहरूलाई अरूको सहयोग नलिईकन लुगा लगाउन, नुहाउन, दिसा-पिसाब गर्न, र दाँत माझ्न सिकाउनुपर्छ ।



राम्रो स्वास्थ्यका नियमहरू सिकाउनुहोस् ।

दृष्टिविहीन बालकलाई कसैसँग कुरा गर्दा आफूले नदेखे पनि जोससँग कुरा गरिरहेको हो त्यसतिर फर्केर कुरा गर्न सिकाउनुहोस् ।



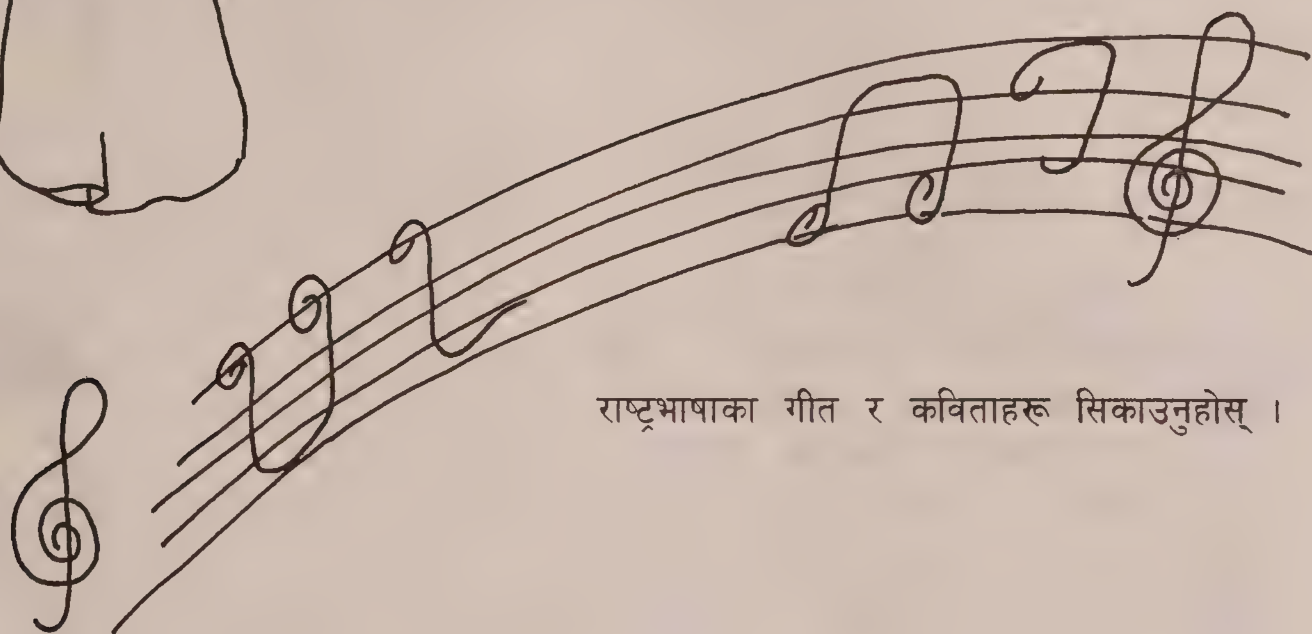
खाना खाने वेलामा पालन गर्नुपर्ने नियमहरू र अरू सामाजिक शिष्टाचारहरू पनि सिकाउनुहोस् ।

दृष्टिविहीन भएको निहुँमा बेसोमती हुनु राम्रो होइन ।

राष्ट्रभाषा



दृष्टिविहीन बालकलाई वरिपरि भएका साधारण वस्तुहरूको नाम सिकाउनुहोस् ।



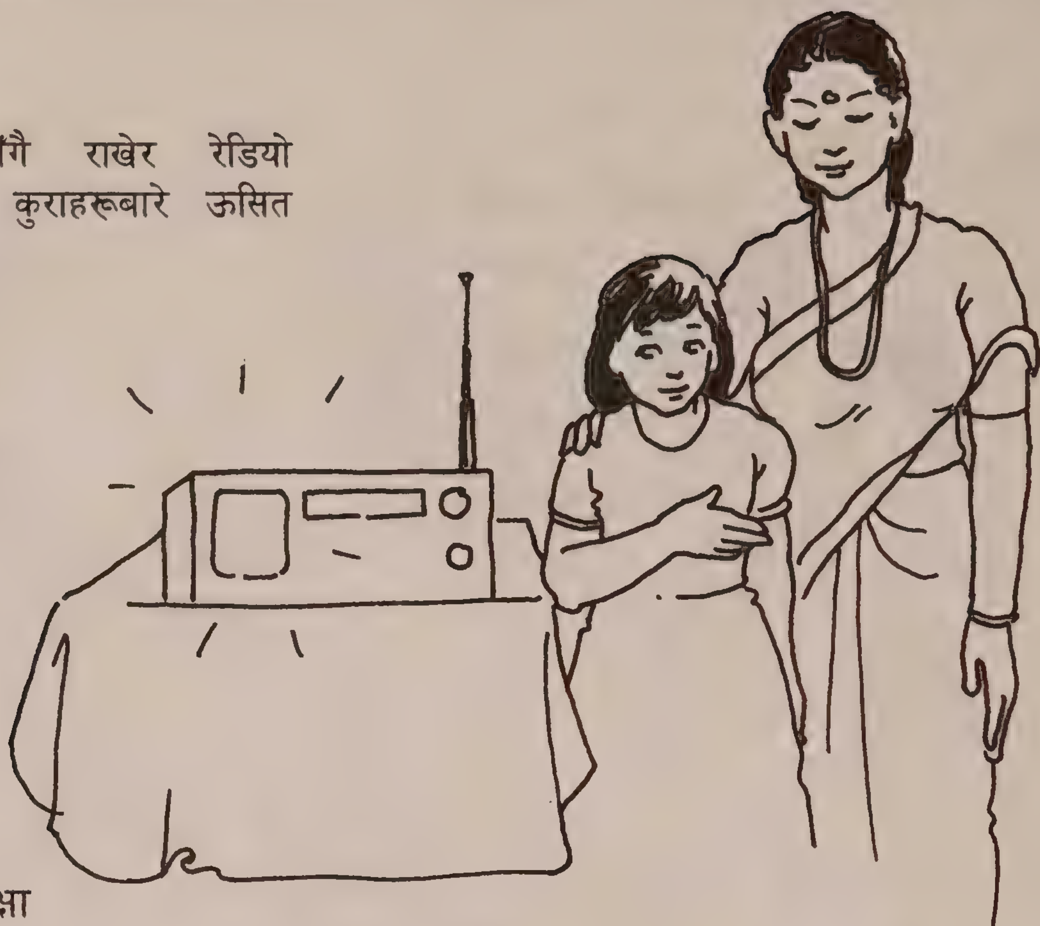
राष्ट्रभाषाका गीत र कविताहरू सिकाउनुहोस् ।

साउँ अक्षर सिकाउनुहोस् ।   क ख ग घ .... त्र, ज्ञ

अमर

राष्ट्रभाषाका नयाँ-नयाँ शब्दहरूको हिज्जे गर्न सिकाउनुहोस् । मुखैले वा ब्रेलको सहायताले वा ठूलठूला छापा अक्षरको प्रयोग गरेर पनि हिज्जे सिकाउन सकिन्छ ।

दृष्टिविहीन बालकलाई सँगै राखेर रेडियो सुन्नुहोस् । अनि, सुनेका कुराहरूबारे ऊसित छलफल गर्नुहोस् ।



नैतिक तथा धार्मिक शिक्षा

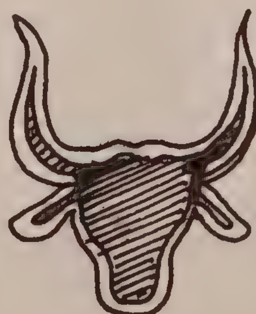
यस काममा आफ्नो समुदायका गुरुपुरोहितहरूसित मद्दत माग्नुहोस् । सबै केटाकेटीले धार्मिक शिक्षा पाउनु आवश्यक छ । उनीहरूले आफ्नो परिवारको रीतिरिवाज, धार्मिक विश्वास, पूजापाठ र चाडपर्वको मतलबबारे शिक्षा पाउनुपर्छ, र प्रार्थनाहरू, र धार्मिक चाडपर्वहरूको अर्थबारेमा शिक्षादीक्षा दिनुपर्छ ।





सबै केटाकेटीहरू कथा सुन्न मनपराउँछन् । दृष्टिविहीन बालकहरूलाई पनि आफ्नो देशको इतिहास, स्वतन्त्रता र प्रचलित विभिन्न धर्म र संस्कृतिका कथाहरू सुनाउने गर्नुहोस् ।

इण्डोनेशियामा केटाकेटीहरूलाई "पञ्चशील" भन्ने राज्यको दर्शनको अर्थ र त्यसका चिन्हहरूबारे सिकाउने गरिन्छ ।

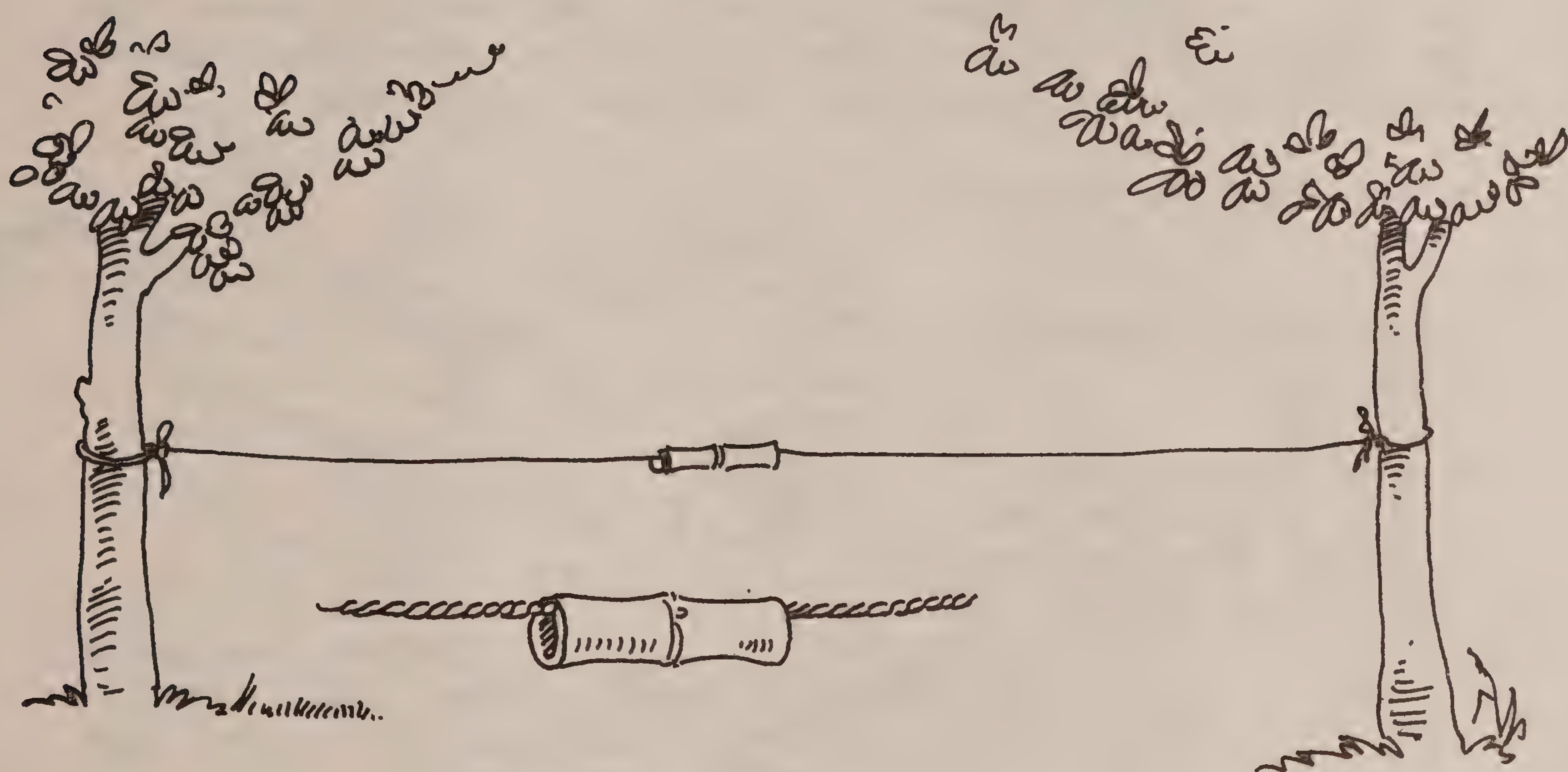
    

खेलकूद र मनोरञ्जन

खेलकूद र मनोरञ्जन दृष्टिविहीनहरूको लागि विशेष महत्वपूर्ण हुन्छन् :

- यसबाट दृष्टिविहीनहरूलाई आँखा देख्ने मानिसहरूसित घुलमिल हुने मौका मिल्छ ।
- असल स्वास्थ्यको लागि पनि यी कुराहरू चाहिने हुन् ।
- खेलकूदबाट शरीरको सञ्चालन र संयोजनबारे शिक्षा पाइन्छ ।
- खेलकूदले गर्दा फूर्सदको समय बढी रमाइलो हुन्छ ।

दौड : आँखा देख्ने मानिसको सहाराले दृष्टिविहीन मानिस पनि निर्बिघ्नसँग दगुर्न सक्छ । दृष्टिविहीन बालक दुईओटा रूखमा बाँधिएको डोरीको सहाराले पनि निर्बिघ्न रूपले दर्गुन सक्छ :



१. डोरीको एक छेउ एउटा रूखमा बाँध्नुहोस् ।

२. रूखदेखि डेढ मिटर पर हुने गरी त्यो डोरीमा एउटा ठूलो गाँठो पार्नुहोस् ।

३. त्यो डोरीको अर्को फुक्का टुप्पो एउटा खोक्रो बाँसको टुक्रामा छिराउनुहोस् ।

४. त्यो डोरीको अर्को टुप्पोको नजीकै अर्को ठूलो गाँठो पार्नुहोस् र अनि त्यो डोरीलाई दोस्रो रूखमा बलियो गरी बाँध्नुहोस् ।

अब बालक त्यो बाँसको टुक्रो समातेर दुई रूखको बीचमा यता र उता दगुर्न सक्छ । यसरी दगुर्दा बाँस सर्दै जान्छ र गाँठो भएको ठाउँमा अडिन्छ । त्यसले गर्दा बालक रूखमा ठोकिन जाने हुँदैन ।

सिमीका थैला : सिमीका थैला बनाएर त्यसमा चामल वा सिमी भरेर दृष्टिविहीन केटाकेटीहरूसँग खेल्नुहोस् । अलिअलि देख्ने बालकसित खेल्नुपरेमा थैलामा चहकिलो रङ्ग भएको कपडाको खोल लगाइदिने गर्नुहोस् ।

भकुण्डोको खेल : भकुण्डोबाट अनेक खेल खेल्न सकिन्छ । बालकले भकुण्डोलाई लत्याउन, उफार्न वा फाल्न सक्छ । अलिअलि देख्ने बालकको लागि चहकिलो रङ्ग भएको भकुण्डो प्रयोग गर्नुहोस् । देख्तै नदेख्ने बालकको लागि भकुण्डोभित्र स-साना ढुङ्गाका टुक्राहरू वा घण्टीहरू हालिदिनुहोस् । ती ढुङ्गा वा घण्टीको आवाजले संकेतको काम गर्दछ । टेबुल टेनिसको भकुण्डोमा पिन घुसारेर पनि सजिलोसँग आवाज आउने भकुण्डो बनाउन सकिन्छ ।



पौडी खेल : दृष्टिविहीनहरूको लागि सान्है राम्रो खेल हो । पौडी खेल्ने ठाउँको किनारामा रेडियो जस्तो कुनै आवाज आउने कुरा बजाएर राखिदिनुहोस् । त्यसो गरेमा उनीहरू पानीमा अल्मलिने वा यताउति लाग्ने हुँदैन । उनीहरूलाई सुरक्षासम्बन्धी तलका नियमहरू सिकाइदिने गर्नुहोस् :

- एक्लै कहिल्यै पनि पौडी खेल्ने नगर्नु ।
- खाना खाएको एक घण्टापछि मात्र पौडी खेल्ने गर्नु ।
- पानीमा हाम्फाल्नुअघि पानी कति गहिरो छ, डुबुल्की मार्ने ठाउँमा अरू पौडी खेलिरहेका वा ढुङ्गामूढा छन् कि राम्ररी हेर्ने गर्नु ।



संगीत : दृष्टिविहीनहरू किसिम-किसिमका बाजा बजाउन सिक्न सक्छन् । केटाकेटीहरूका लागि ताल दिने खालका बाजाहरू बनाइदिनुहोस् ।



- कुनै टीनको भाँडोलाई मादलको रूपमा प्रयोग गर्नुहोस् ।
- टीनको भाँडोभित्र ढुङ्गा वा ईंटको टुक्रा राखेर बाँसको एउटा हातोले ठोकेर आवाज निकाल्नुहोस् ।
- आवाज निकाल्नको लागि दुईओटा लट्ठीको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- तारमा वा छालाको पट्टीमा शीशीका बिर्काहरू धागोले उनेर छमछमुवा बनाउनुहोस् ।
- बाँसको जाइलोफोन बाजा बनाउनुहोस् ।

नाच : दृष्टिविहीन मानिसहरूको लागि नाच सार्है राम्रो मनोरञ्जनको साधन हो । नाच्ने वेलामा धीमा चालले सही ढङ्गले नाच्न सिकाउनुहोस् । तपाईं आफैले नाच्ने मुद्रा गरेर दृष्टिविहीन बालकलाई त्यो मुद्रा छाम्न लगाउने वा आफ्नो हातको प्रयोग गरेर उसलाई ठीक-ठीक हाउभाउ गर्न लगाउने गर्न सक्नुहुन्छ ।



डोरीका खेलहरू:

डोरी नाघ्ने खेल एक्लै वा समूहमा मिलेर खेल्न सकिन्छ । यो खेल सिक्न समय लाग्न सक्छ, तर यो मनोरञ्जन गर्ने उत्कृष्ट क्रियाकलाप हो ।

अर्को किसिम : भित्र घण्टी भएको कपडाको एउटा भकुण्डो लामो डोरीको टुप्पोमा बाँध्नुहोस् अनि चक्राकारमा यसलाई मच्याउँदै केटाकेटीलाई नाघ्न दिनुहोस् ।

भाग पाँच

व्यावसायिक सीपहरू

अरू नभए पनि कामचाहिँ दृष्टिविहीन मानिसहरूको लागि पनि, उस्तै नै कारणले उत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छ । किनकि -

- कामले मानिसलाई आत्म-सन्तोष दिन्छ ।
- कामले मानिसलाई जाँगरिलो बनाउँछ ।
- कामले दृष्टिविहीनहरूलाई अरू मानिसहरूसित भेट्ने मौका दिन्छ ।
- कामले मानिसलाई पैसा कमाउने मौका दिन्छ ।
- कामले दृष्टिविहीनहरूलाई आत्म-निर्भर हुन मद्दत दिन्छ ।

आँखा देख्ने मानिसहरूले गर्ने धेरैजसो कामहरू दृष्टिविहीन मानिसहरूले पनि गर्न सक्छन् तर त्यसको लागि उनीहरूले भिन्नै विधिहरूको प्रयोग गर्नुपर्छ । कुनै काम गर्न वा भएको कामको जाँचबूझ गर्न आँखा देख्ने मानिसहरूले दृष्टिको प्रयोग गर्छन् भने दृष्टिविहीन मानिसहरूले अरू इन्द्रियहरू, खास गरेर छुने इन्द्रियको प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ ।

दृष्टिविहीन मानिसले कुनै काम गर्न सक्ने हुन तालीमको आवश्यकता पर्न जानसक्ने हुनाले त्यो तालीम या त तपाईं आफैले दिनुपर्ने हुन्छ अथवा त्यसरी तालीम दिने समुदायमा छ भने, त्यसलाई खोजेर लगाउनुपर्छ । उदाहरणको लागि, कुनै दृष्टिविहीन मानिस हाँस पाल्न चाहन्छ भने, त्यस विषयमा उसलाई तालीम दिन इच्छुक, हाँसको बारेमा जान्ने त्यसै गाउँमा कोही आँखा देख्ने मानिस हुन सक्छ । दृष्टिविहीन मानिसहरूले समुदायका अन्य अनुभवी मानिसहरूबाट पनि हस्तकलाहरू र अरू-अरू घरेलु उद्योग वा इलमहरू सिक्न सक्छन् ।

दृष्टिविहीन मानिसहरूले आँखा देख्नेहरू वा अरू नै दृष्टिविहीनहरूसँग मिलेर समूहमा पनि काम गर्न सक्छन् । त्यसमा पनि आफूले जुन काम सबैभन्दा बढी राम्रो गर्न सक्तछ हरेकले त्यही काम गर्ने गर्न सक्तछ । उदाहरणको लागि, सुकुल बुन्ने काम गर्दा आवश्यक पराल जम्मा गर्ने काम एकजनाले, ठीक साइजमा काट्ने अर्कोले, बुन्ने काम तेस्रोले, र अन्तमा तयार भएको सुकुल बेच्ने काम अझ अर्कोले गर्ने गर्न सकिन्छ ।

कुनै पनि दृष्टिविहीनलाई कुनै पनि व्यवसायमा तालीम लिन लगाउने वेलामा निम्न कुराहरूबारे यकीन गर्नुपर्छ :

- तत्सम्बन्धी सीप हासिल गर्न तपाईंको शिक्षार्थीको रूचि छ ।
- समुदायको लागि त्यो सीप आवश्यक छ ।
- उसलाई चाहिने सामग्री उसले पाउन सक्छ ।

- उससँग आवश्यक पूर्व-सीपहरू छन् : जस्तो कि, सम्बन्धित व्यावसायिक सीपको लागि हिंड्नु-डुल्नु जरूरी छ भने, उसमा पूर्वाभ्यास र गमनशीलता भएको हुनुपर्छ ।

- उसले सम्बन्धित सामग्रीहरू सही किसिमले र सुरक्षित रूपले प्रयोग गर्ने तरीका सिक्न सक्तछ ।

- उसलाई सम्बन्धित काम क्रमबद्ध रूपमा सिकाउन सकिन्छ ।

तालीम शुरू गर्नुअघि तपाईंले सम्बन्धित व्यावसायिक सीपलाई केलाएर हेर्नुभयो भने, आफ्नो शिक्षार्थीलाई सुव्यवस्थित रूपले काम गर्न मद्दत गर्न सक्नुहुनेछ । सबभन्दा पहिले, आँखा देख्ने मानिसले त्यो काम गर्दाखेरि के कस्तो सिलसिला अँगाल्छ, त्यो प्रत्येकको निरीक्षण गर्नुहोस् । त्यसपछि, यीमध्ये कुन-कुन कदम दृष्टिविहीनको लागि गाह्रो हुन्छ त्यसको निर्क्योल गर्नुहोस् । अन्तमा, दृष्टिविहीन मानिसले त्यो काम सुरक्षित रूपले र राम्रोसँग गर्न सकोस् भन्नाको लागि के कति यताउति गर्नुपर्छ त्यो निश्चित गर्नुहोस् ।

- व्यावसायिक सीपको नाम लेख्नुहोस् ।
- चाहिने जति सबै सरसामानको सूची बनाउनुहोस् । के ती सबै पाइने हुन् ?
- त्यो काम पूरा गर्नको लागि कुनपछि कुन गर्नुपर्ने हो कदमबद्ध रूपले सबै कुरा सिलसिला मिलाएर लेख्नुहोस् ।
- दृष्टिविहीनको लागि अपठ्यारो हुनसक्ने कदमहरूमा चिनो लगाउनुहोस् ।
- ती अपठ्यारा कदमहरू पार गर्न दृष्टिविहीनले प्रयोग गर्न सक्ने तरीका वा वैकल्पिक उपायहरू सोचेर निकाल्नुहोस् र त्यसलाई लेख्नुहोस् ।

व्यावसायिक सीप : ______________________

आवश्यक सामग्री : ______________________

काम कसरी गरिन्छ	गाऱ्हो ?	सम्भव उपायहरू
१.		
२.		
३.		
४.		

यस विश्लेषणात्मक प्रक्रियाले तपाईंलाई दृष्टिविहीन मानिसलाई, क्रमबद्ध रूपमा, सीप सिकाउनमा सघाउ पुऱ्याउनेछ ।

दृष्टिविहीनले गर्न सक्ने कामहरू



सागसब्जी र फलफूलको खेती

मकै, धान, सखरखण्ड, खुर्सानी, सिमी, गोलभेंडा, मेवा, आँप र केराको खेती केही गर्न सकिने काम हुन् ।

बारी बनाउने

बारबन्देज लगाउनाले बगैंचाका साँधहरू चिन्न सजिलो पर्छ । प्रष्ट हुने गरी चिनो लगाइएको साँध एक किसिमको "चतुरतापूर्ण बार" हो जसले मानिसलाई थाहा दिने काम गर्छ ।

बारी बनाउनको लागि साधारणत: हातैले वा आगो लगाएर जमीन सफा गर्ने गरिन्छ । दृष्टिविहीन मानिसहरूले आगो लगाएर जमीन सफा गर्दा एक्लै बसेर गर्न खोज्नु हुँदैन । यसो गर्नु खतरनाक हुन्छ । एक्लै बसेर गर्नुपरेमा कुटो, कोदाली वा खुर्पाले गर्नुपर्छ ।

- खुर्पाले झारसार काट्नुअघि बगैंचाको जमीनमा भएका ठूलठूला ढुङ्गाहरू सबै पन्छाउने गर्नुपर्छ । त्यो वेला स-साना केटाकेटीहरू कुनै पनि बगैंचामा हुनु हुँदैन ।

- सबै झारपात उखेलियो कि उखेलिएन भनेर थाहा पाउन उनीहरूले हात र खुट्टाले छोएर जाँच्न सक्छन् ।

- कोदालोले जमीन खन्न तल दिइएको तरीका सिकाउनुहोस् । स्थिर भएर अर्ध-वृत्ताकारमा बायाँबाट दायाँ काम गर्दै जानुहोस् । एक ठाउँको जमीन खनेपछि एक पाइला छेउतिर सर्नुहोस् र फेरि खन्नुहोस् । साँधमा पुगेपछि दुई पाइला अगाडि सर्नुहोस् र खन्दै जानुहोस् । यो तरीकाले काम गर्दै जानुभयो भने कुनै भाग पनि नबिराईकन पूरै बगैंचा खन्न सकिने हुनेछ ।

लहरै ड्याङ बनाउने

- जमीनमा दुईओटा घोचाको बीचमा एउटा डोरी टाँगेर दृष्टिविहीन मानिसलाई सोझो लहरमा पारेर बिरुवा रोप्न सिकाउनुहोस् । लहरहरूको बीचको खाली ठाउँ नाप्न एउटा छेस्को प्रयोग गर्नुहोस् । यसो गर्न पहिले एउटा छेउमा छेस्को भुइँमा राखेर नाप्न थाल्नुहोस् । नाप्ने छेस्कोको पल्लो छेउमा एउटा घोचो गाड्नुहोस् । त्यो घोचोको वरिपरि डोरी बाँध्नुहोस् र त्यसलाई अर्को छेउसम्म दृष्टिविहीन मानिसको सँगसँगै जान दिनुहोस् । त्यस कुनाबाट उत्तिकै दूरी नाप्नुहोस् र त्यहाँ अर्को घोचो गाड्नुहोस् । डोरीलाई तन्किने गरी तान्नुहोस् र दोश्रो घोचोमा बाँध्नुहोस् । हरेक लहरमा बीउ रोप्दा यसै गर्न दिनुहोस् ।

- कुलेसो काट्नुपर्दा नाप्नको लागि प्रयोग गरिने छेस्कोलाई कुनामा रहेको छेस्कोनिरको जमीनमा राख्न दिनुहोस् र त्यो छेस्कोको अन्तिम टुप्पोदेखि खन्न शुरू गराउनुहोस् । खन्दै जाँदा छेस्कोलाई साँधबाट दूरी बराबर रहने गरी सार्दै लान लगाउनुहोस् । प्रत्येक लहरमा यही प्रक्रिया दोहऱ्याउन लगाउनुहोस् ।

- ड्याङ बनाउनुपऱ्यो भने पनि एउटा कुनालाई छेस्कोले नापेर बनाउने गर्नुपर्छ । छेस्कोको अन्तिम टुप्पोमा डील बनाइन्छ । त्यसपछि साँधदेखि अर्को डीलसम्म ड्याङ बनाउन त्यही छेस्कोको प्रयोग गरिन्छ, एवं प्रकार पहिलोदेखि दोस्रो, दोस्रोदेखि तेस्रो गर्दै बनाउँदै जान सिकाउनुहोस् ।

बिरुवा रोप्ने

बराबरी दूरीमा बिरुवा रोप्नको लागि दृष्टिविहीन मानिसले निम्नमध्ये कुनै एकको प्रयोग गर्न सक्छ : आफ्नो हात, नाप्ने छेस्को, बराबर दूरीमा दाँती काटिएको लामो घोचो, अथवा लामो लहरको भेउ पाउन प्रयोग गर्ने गरेको गाँठा पारेको लामो डोरी । यसबाट बीउहरू कहाँ कहाँ छरिएका छन् भन्ने सम्झनको साथै पछि गोडमेल गर्न पनि सजिलो हुन्छ ।

- बीउ रोप्दा रोपेको ठाउँनिरै एउटा छेस्को गाड्ने गरियो भने, बीउ उम्रिनुअघि बीउ कहाँनिर रोपिएको हो भन्ने थाहा पाउन सकिन्छ ।

- बीउहरू सान्है मसिना छन् भने, रोप्नुअघि एउटा भाँडोमा राखी बालुवा वा माटोमा मिसाउनुहोस् । यसो गर्नाले एकै ठाउँमा बढी बीउ रोपिन जाने हुँदैन ।



बिरुवा सार्ने र पानी हाल्ने

दृष्टिविहीन मानिसले खेतमा काम गर्दा एउटा कुनाबाट शुरू गर्ने गर्नुपर्छ । खेतको कुनै पनि भाग नछुटोस् भन्ना निमित्त सधैं त्यही अनुसारले काम गर्दै जाने गर्नुपर्छ ।



गोडमेल गर्ने र हानिकारक कीराहरू हटाउने

दृष्टिविहीन मानिसले सुँघेर र छोएर कुनचाहिँ झार हो र कुनचाहिँ अरू बिरुवा हो भन्ने छुट्याउन सिक्न सक्छ । पहिले उसले बिरुवा फेला पारी एक हातवरिपरिको माटोमाथि राखेर त्यसलाई जोगाउँदै अर्को हातले झार बिस्तारै उखेल्नुपर्छ ।

बाली काट्ने



आँखा नदेख्नेहरूले पनि आँखा देख्नेहरूले जस्तै बाली काट्ने वेला भए-नभएको ठहर गर्न सक्तछन् । त्यसो गर्न उनीहरूले कुन बालीलाई कति समय पाक्नको लागि लाग्दछ भन्ने जान्ने गर्छन् अनि प्रत्येक बिरुवालाई छामेर जाँच्ने गर्छन् । कुन बिरुवा कहिले पाक्छ भन्ने थाहा पाउन उनीहरूले आफ्ना छुने, सुँघ्ने, र चाख्ने इन्द्रियको उपयोग गर्छन् ।

बाली बेच्ने

सागपात र फलफूल बजार वा घरमै लगेर बेच्न सकिन्छ । आफ्नो दृष्टिविहीन शिक्षार्थीलाई आफ्नो उत्पादन कसरी राम्ररी सजाएर राख्ने सिकाउनुहोस् र खोजेको वेलामा खोजेको चीज सजिलैसित फेला पार्न हरेक दिन एकै किसिमले मिलाएर राख्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

कुन कुरा कति तौलको छ भन्ने थाहा पाउन उसले आफ्नो स्पर्शेन्द्रियको पनि प्रयोग गर्न सक्तछ । फलफूल र सागपातलाई हातमै जोखेर मुठा बराबर पारी बाँध्न उसलाई सिकाउनुहोस् ।

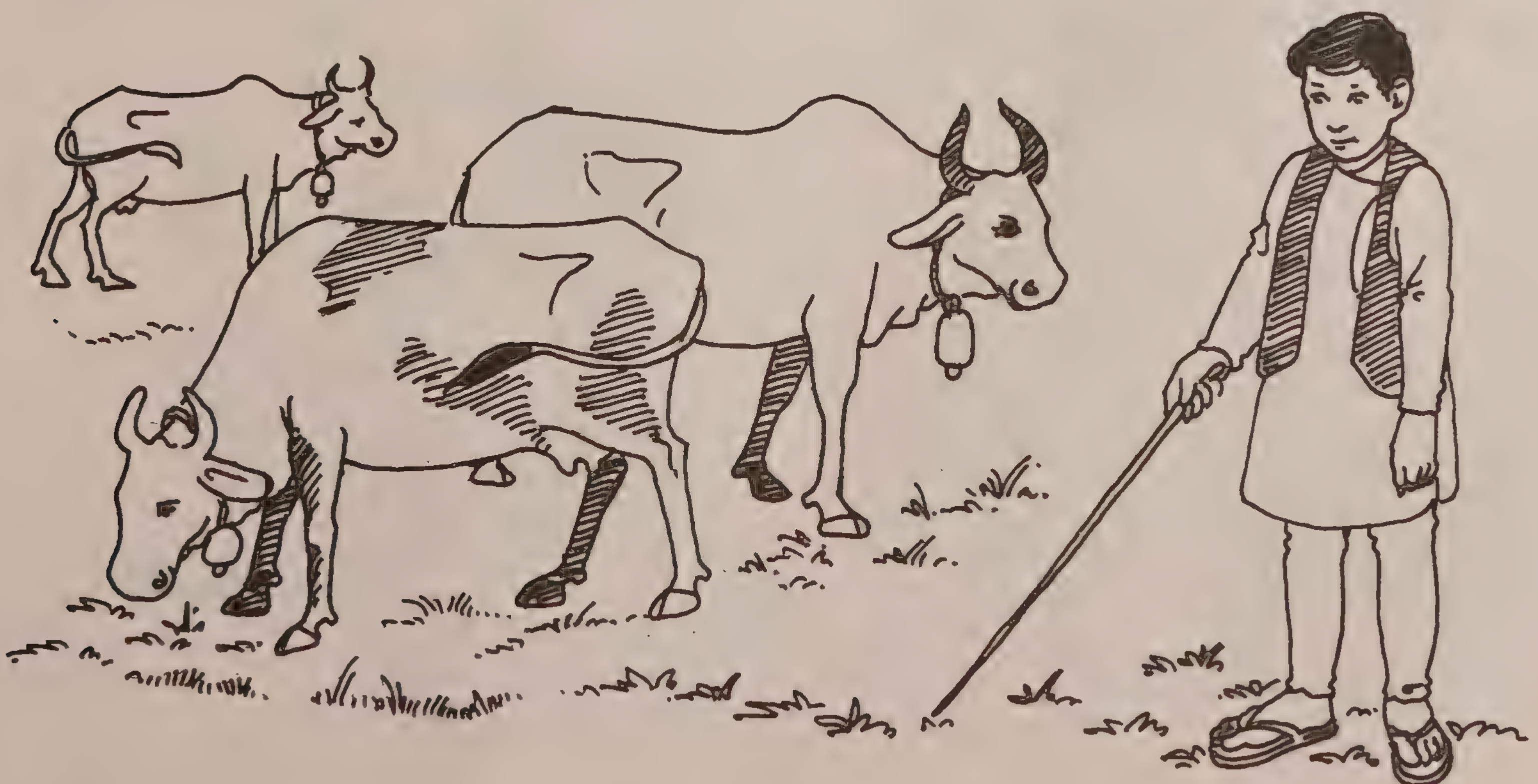


अन्य कृषि-कार्य

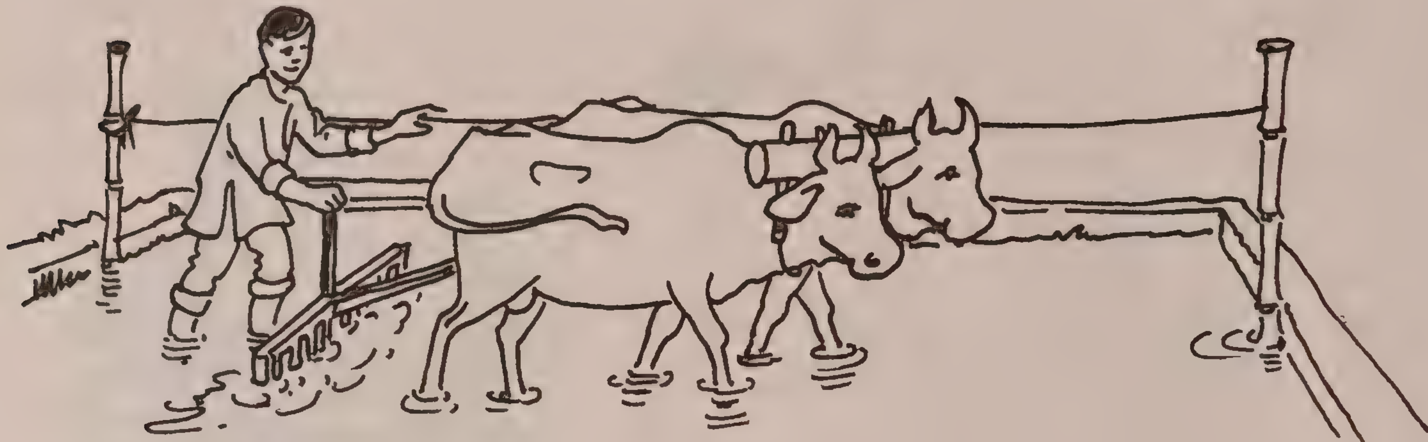
मासु वा फूलको लागि कुखुरा, परेवा र हाँस पाल्ने

पशुधन पाल्ने :

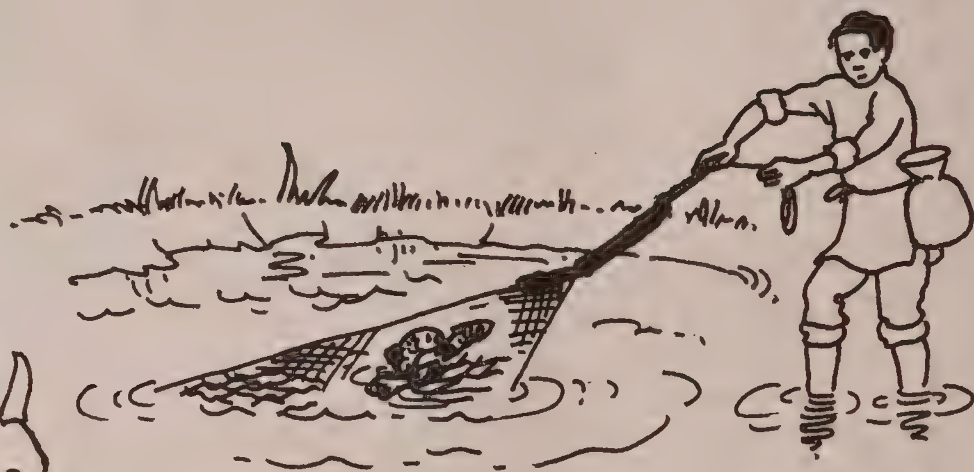
गाईवस्तु हेरचाह गर्ने : गाईवस्तुका घाँटीमा बाँधिएको घण्टीले तिनीहरू कहाँ छन् भन्ने कुरा थाहा पाउन दृष्टिविहीनलाई सघाउ पुग्छ ।



खेत जोत्ने : बराबरीको दूरीमा लहरै डोरी टाँगेर खण्ड-खण्ड बनाएपछि दृष्टिविहीन मानिसले पनि त्यसको अन्सारले खेत जोत्न सक्छ ।



माछा र बाममाछा मार्ने र पाल्ने





गाई, भैंसी र सुँगुरलाई नुहाइदिने



गाई दुहुने

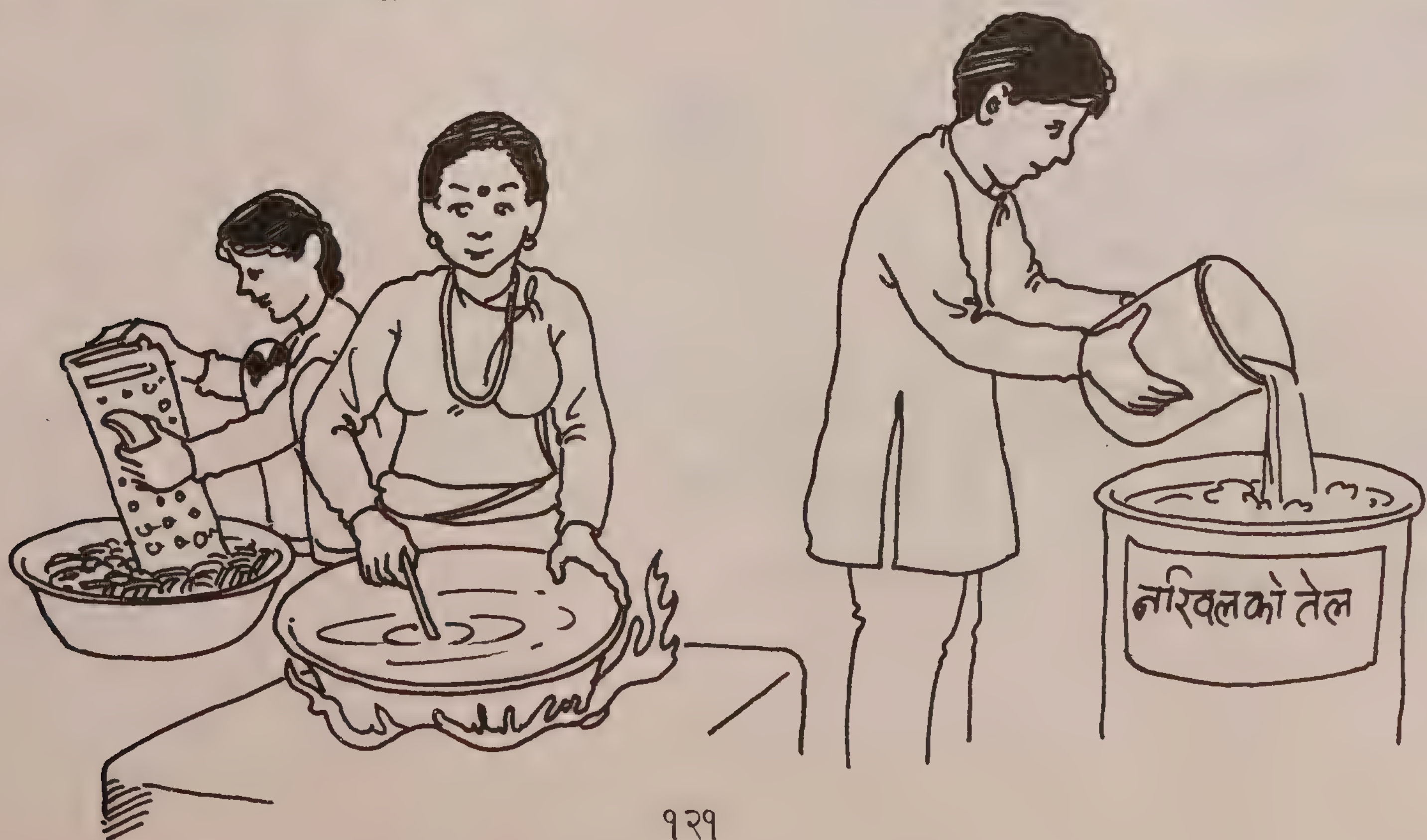
वस्तुभाउलाई खुवाउने



घाँस, पराल र धान बटुल्ने र बाँध्ने



नरिवलको तेल र नरिवलको दूध झिक्ने



ग्रामीण उद्योग

पराल र नरिवलको जटाबाट डोरी बाट्ने

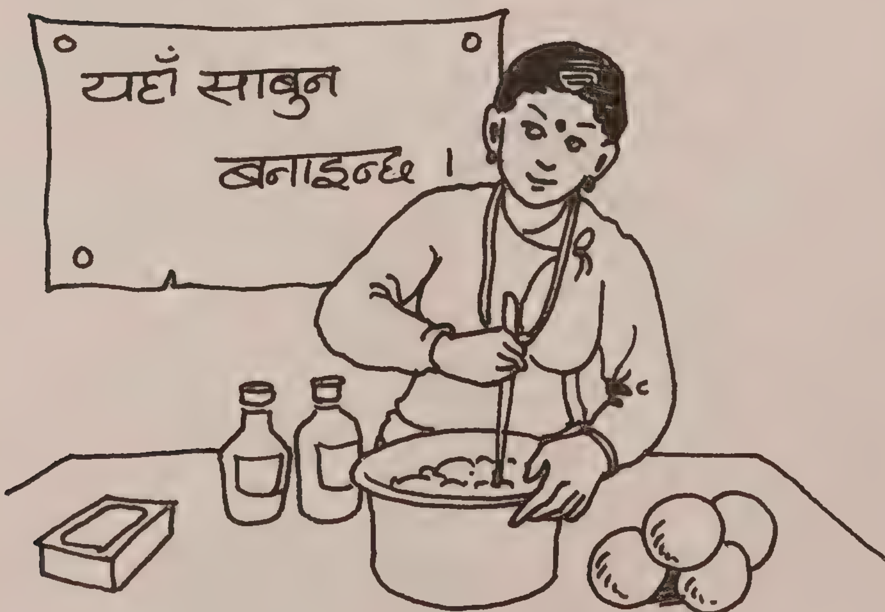


ईंट र झिँगटी बनाउने

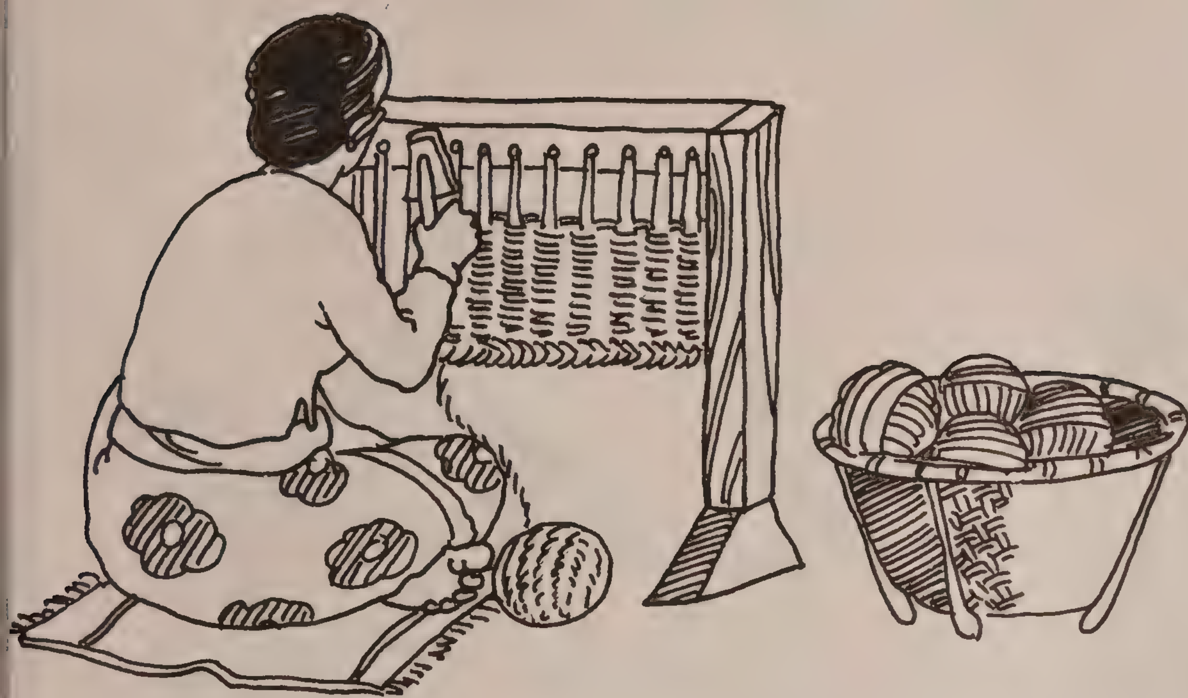




ईंट लगाउने



साबुन र साबुनले जस्तै सफा गर्ने लेदो बनाउने



मामुली किसिमको तानबाट गलैंचा र सुकुल बुन्ने

ओछ्यानमुनि र भुईंमा ओछ्याउने सुकुल बुन्ने







कुट्ने, पिँध्ने, र अनाज, पिठो तथा मसला चाल्ने

अरू ग्रामीण उद्योगहरू . . .

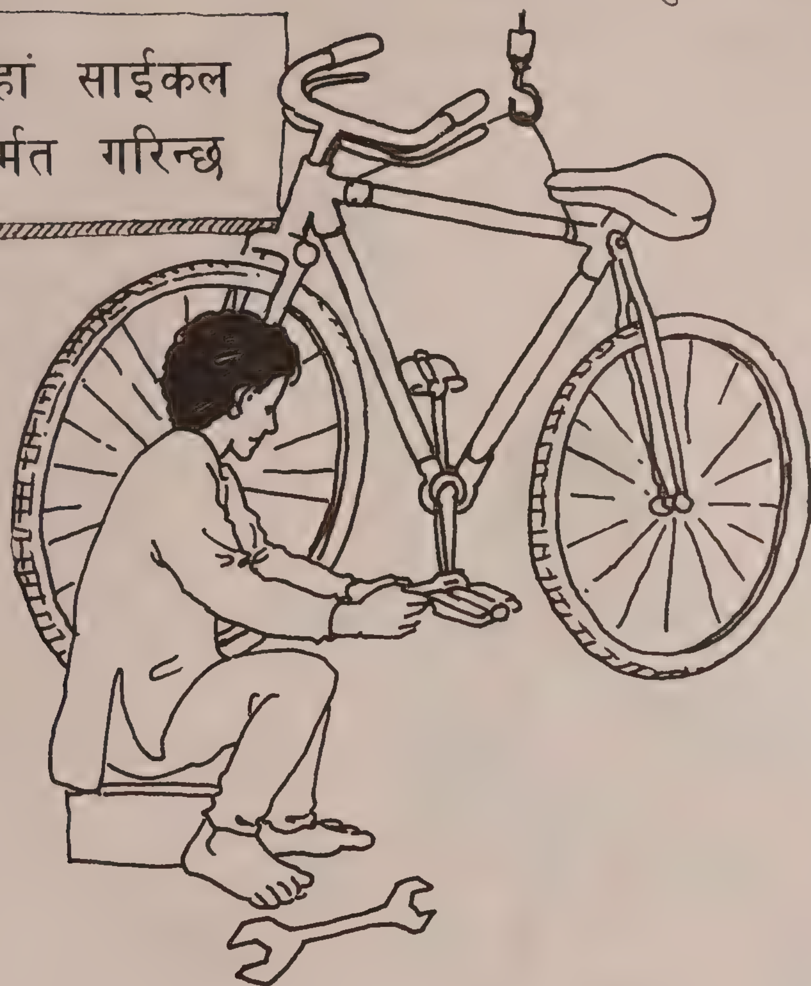
कुचो, बुरूश, माछा मार्ने जाल, मैनबत्ती र भटमासको दही बनाउने





स-साना व्यावसायिक इलम-रोजगार . . .

साइकल तथा जुत्ता मरम्मत गर्ने, र प्वाँख वा ताडको रेशाको झाडु बनाउने



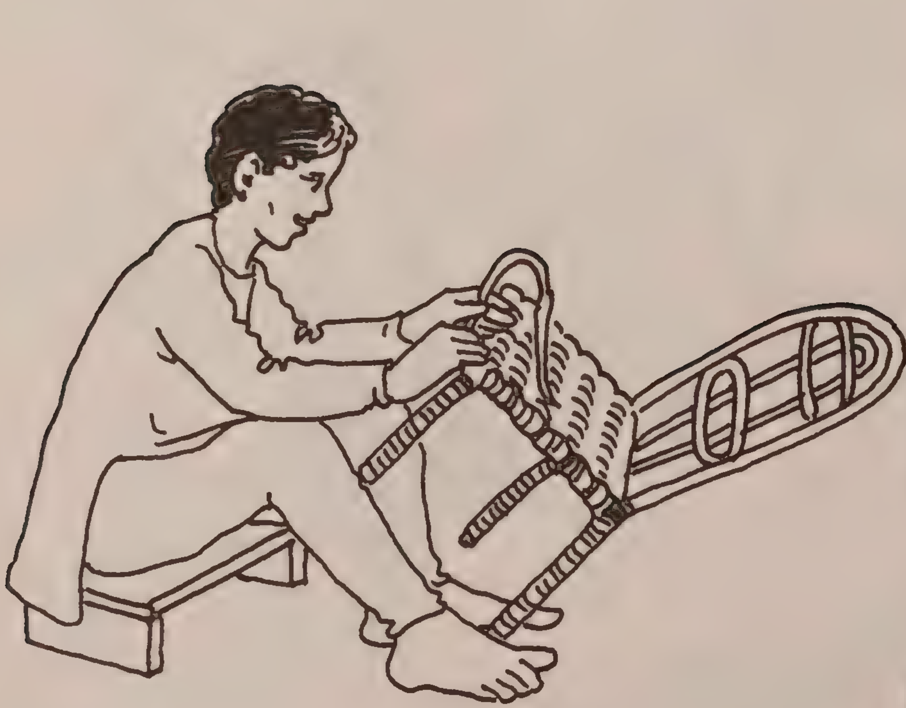


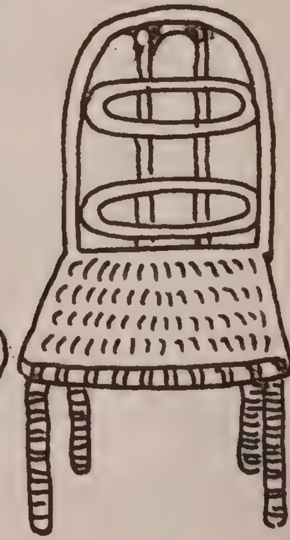


अरू स-साना इलमहरू . . .
सिकर्मीको काम, छालाका सामान बनाउने, फर्निचर बनाउने, मरम्मत गर्ने, र टोकरी आदि बनाउने











बेच्ने ... बरफ, खानेकुरा र पेय पदार्थ तथा चाउचाउ



सेवाहरू . . . मालिस गर्ने, शिशु स्याहार गर्ने, लुगा धुने, लुगा सिउने



कला-शिल्प र हस्तकला . . . तस्वीरमा फ्रेम राख्ने, स्वीटर आदि बुन्ने, अंकुसे सियोले कपडामा बुट्टा भर्ने, गाँठो परेको धागो वा डोरीको कलात्मक बुट्टा वा झल्लर बनाउने



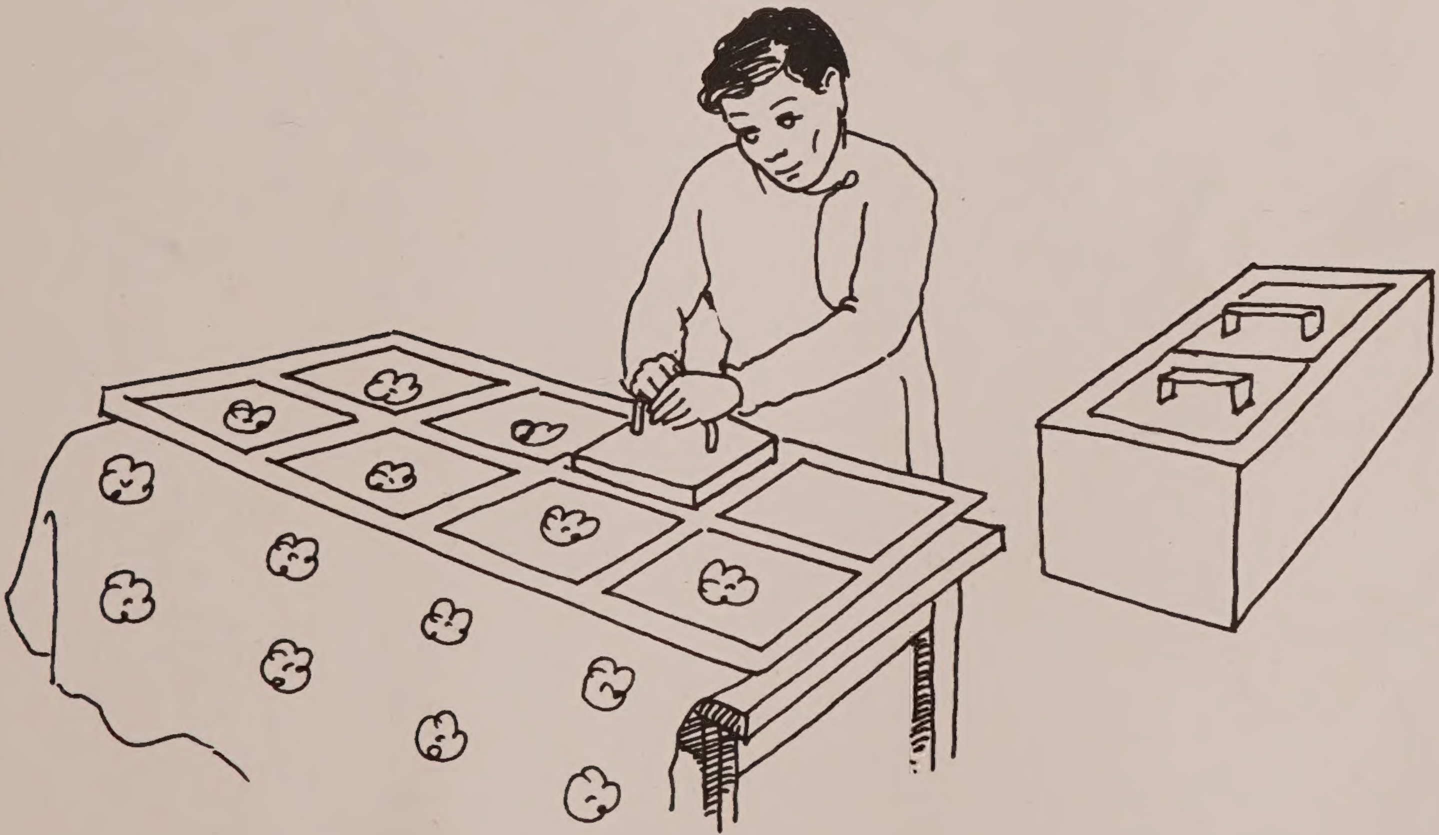
. . . माटोका सामान बनाउने, पंखा र कपडा बुन्ने, झोला बनाउने



दृष्टिविहीनहरू धेरै राम्रो टेलिफोन
अपरेटर बन्न सक्तछन् ।



कपडा उद्योगबाट धेरै काम पाइन्छ :
सिल्कस्क्रीन र ब्लकबाट कपडामा बुट्टा छाप्ने, बाटिक बनाउने ।



काम गर्न सजिलोको निमित्त कपडामा काठको फ्रेमले कोठाहरू बनाइन्छ ।

याद राख्नु पर्ने कुरा :

उपयोगी काम गर्नाले काम गर्ने व्यक्ति, उसको समुदाय र राष्ट्र सबैलाई सघाउ पुग्दछ ।